ಆಗಸ್ಟ್-ಪ್ರಥಮ-2004 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಸುಖಿ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳು

ಮದುಮಗಳೇ, ನಿನಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

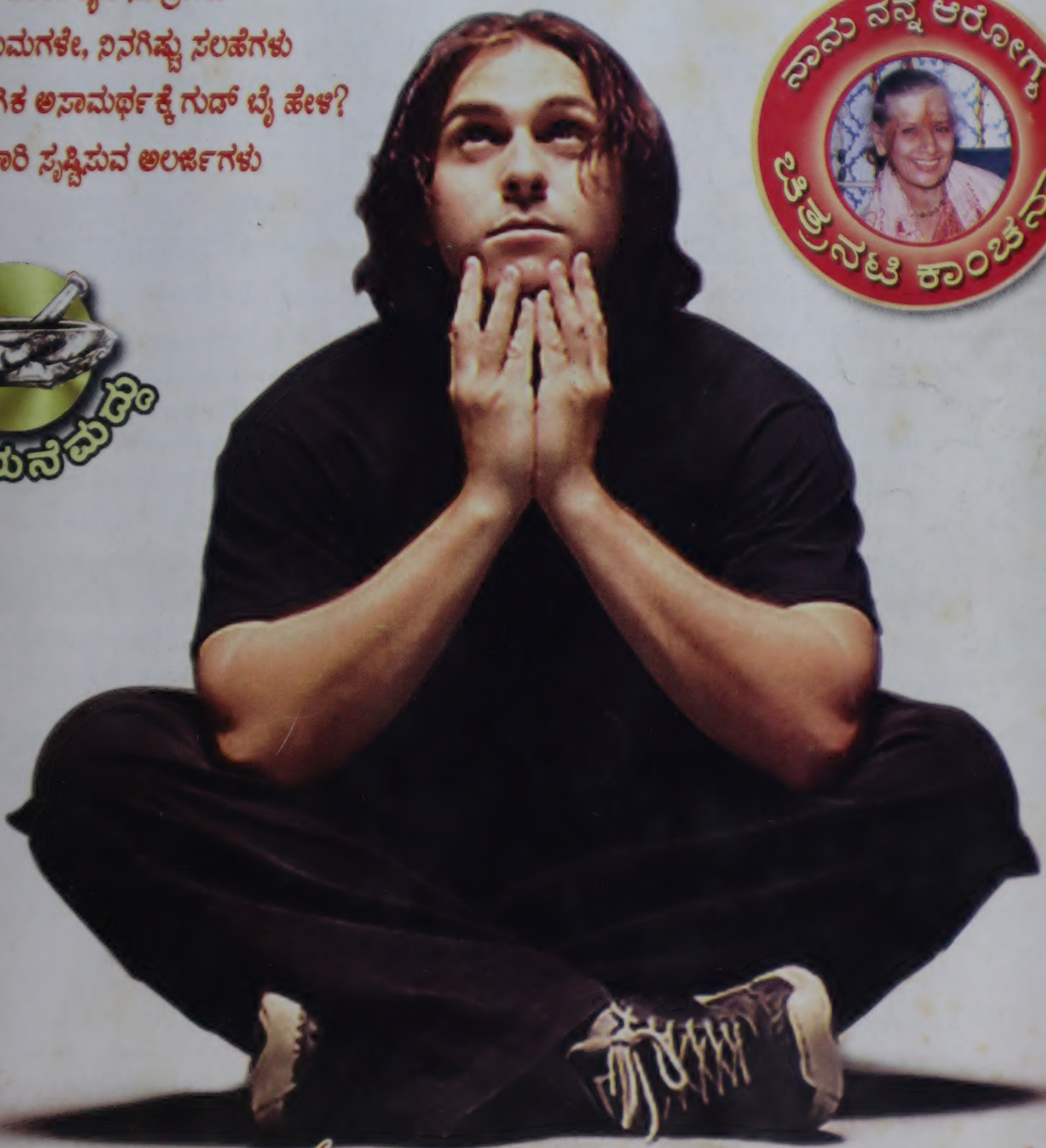
ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿ?

ತರಕಾರಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ನಾನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ

ಚಿತ್ರನಟಿ ಕಾಂಚನ

ಮನೆಮದ್ದು



ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಜಾಬ್ಸ್

ಬರಹಗಾರರಿಗೊಂದು ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ!

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ಜಾಬ್-1 ಲೇಖಕರು

ಕಳೆದ ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜ್ಞಾನದಾಹಿ ಕನ್ನಡಿಗರ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯ ರೂಪುಪಡೆದು ತನ್ನ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಬರಹಗಾರರನ್ನು 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಟೀಮ್'ಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶ ನಮ್ಮದು.

- **ಕ್ಲಿಷ್ಟ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಸರಳ ಪದಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮಗಿದೆಯೆ?**
- **ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಾಂತ್ರಿಕ, ವಿದ್ಯುನ್ಮಾನ, ಭೂಗೋಳ, ಭೂಗರ್ಭ ಶಾಸ್ತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಹದ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಬರೆಯುವ ಲೇಖನಗಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯೋ-ಡಾಟಾದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.**
- **ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಇದೆಯೇ? ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತಾವ ಭಾಷೆಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿ.**
- **ನಿಮಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವರ್ಡ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲಿರಾ?**
- **ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಬಳಕೆ ಗೊತ್ತೇ?**

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪಾಲಿಗೆ ಸದಾವಕಾಶ. ಕನ್ನಡದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದರ ಭಾಗವಾಗುವ ಸುವರ್ಣಾವಕಾಶ. ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿವರ, ಭಾವಚಿತ್ರ, ಈ ಮೊದಲು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಆದ್ಯತೆ.

ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಲೇಖನವೊಂದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬರೆಯಲು ವಿಷಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಬ್-2 ವರದಿಗಾರರು

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಮೂಹಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವರದಿಗಾರರು

ನಿಮ್ಮ ಸುಪ್ತ ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಲಸವಿದು. ವರದಿಗಾರರು ತಮ್ಮ ನಿಗದಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಚಲಿತ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳು, ಅಪೂರ್ವ ಘಟನೆಗಳು, ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂಗತಿಗಳು, ವೃತ್ತಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರತಿಭೆಗಳು, ಪರಿಣಿತರು, ಉದಯೋನ್ಮುಖಿರು, ಕ್ರೀಡಾಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಸಭೆ - ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಶಾಲಾ -ಕಾಲೇಜು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ನೈಜ ಹಾಸ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಕೃಷಿ ಕ್ಷೇತ್ರ, ವಾಣಿಜ್ಯ ವಲಯ... ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಬಾರಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಸದಾವಕಾಶವೂ ದೊರಕಬಹುದು. ತ್ವರಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿ ವಿಧಾನ ಸಭಾಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೊಬ್ಬ 'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ರೆಪ್ರೆಸೆಂಟೇಟಿವ್ ಬೇಕು. ಆಯಾ ತಾಲೂಕಿನ ಶಾಸಕರ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಚುನಾಯಿತರ ಆದರ್ಶ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಅನಾದರ್ಶ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯನ್ನು ವಿವರ ಸಹಿತ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ. ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವೇತನವೂ ಉಂಟು.

ಜಾಬ್-3 ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಚಿತ್ರಕಲೆ

ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಆಧುನಿಕ ಚಿತ್ರಕಲೆಯ ಪರಿಣಿತರು, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಧಿಸಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು, ರೂಪಿಸಿದ ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಹುದು. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಕುರಿತು ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಅರಿವಿ ಅನುಭವಸ್ಥರಿಗೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ.

ಜಾಬ್-4 ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನೇಜರ್

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಮೂಹದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮಾರಾಟಜಾಲವನ್ನು ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಏಜೆಂಟರ ನೇಮಕಾತಿ, ಪ್ರಸಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಪ್ರಚಾ ಕಾರ್ಯ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳನ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಪಡೆಯುವ ಏಜೆನ್ಸಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ತರುಣರಿ ಅವಕಾಶ. ನಿಗದಿತ ಸಂಭಾವನೆಯ ಜೊತೆ ಆಕರ್ಷಕ ಕಮೀಷನ್ ಉಂಟು.

ಇದಲ್ಲದೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿಯು 'ಉದ್ಯೋಗ' ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ...

Private Sponsership ಮೂಲಕ ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕ್ವಿಜ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ... ಇತ್ಯಾದಿ...

ಸಂದರ್ಶನ

ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಡಬೇಕಾದ ವಿವರಗಳು

1. ಭಾವಚಿತ್ರ
2. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವಿವರ(ಬಯೋಡಾಟಾ)
3. ಅನುಭವದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳು.
4. ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ (ಮೂಲಪ್ರತಿ ತೋರಿಸಿ ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ನೀಡುವುದು)
5. ಭಾಷಾ ಪ್ರಾವಿಣ್ಯತೆ

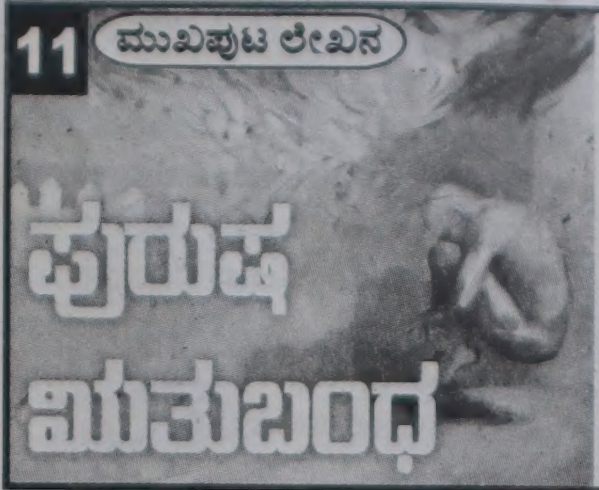
ವಿ.ಸೂ: ಅಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಮ್ಯಾನೇಜರುಗಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗಣ್ಯರಿಂದ ಪರಿಚಯದ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ! ದಿನದಿನವೂ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರೆಂದು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ!!

ಸಂಪುಟ: 8
ಸಂಚಿಕೆ: 7

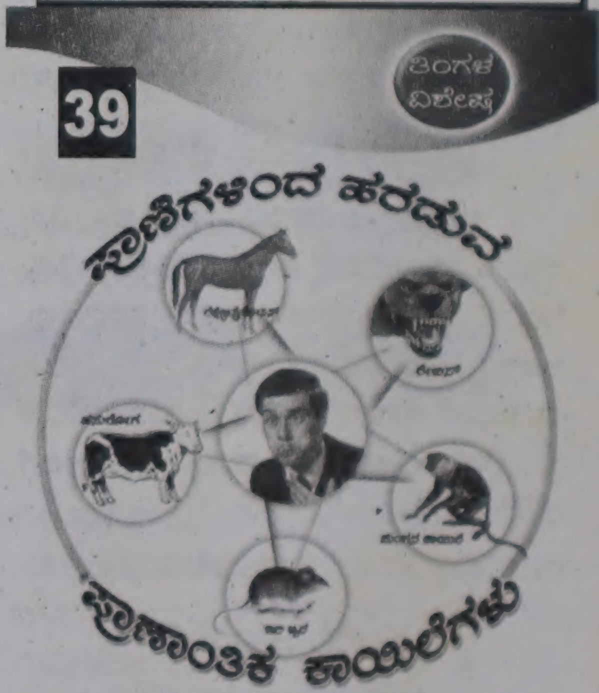
ಜೀವನಾಡಿ

ಆಗಸ್ಟ್
2004









ಅಂಕಣಗಳು

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ಲೇಖನಮಾಲೆ



ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುತಂದು ಓದುಗರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿತು. ಡಾ.ಟಿ.ಜಿ. ಹೊನ್ನಗಿರಿಯಪ್ಪ ಅವರ 'ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಪೋಷಣೆ' ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಅವುಗಳ ಆರೈಕೆ ಕುರಿತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಇಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ಲೇಖನಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆ **ಜೆ.ಕೆ.ಸವದತ್ತಿ**



ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಕರುಣಾಜನಕ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಜೂನ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾಗಿತ್ತು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅದೊಂದು ಮನ ಕಲಕುವ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆ. ಹರ್ಷನ ವ್ಯಥೆಯ ಕಥೆ ಎಂಥವರ ಮನಸ್ಸಿಗಾದರೂ ನಾಟುವಂತಿದೆ. ಲೇಖನ ಬರೆದ ಶೈಲಿಯೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು, ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಇರುವಂಥ ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳತ್ತ ಜೀವನಾಡಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಲಿ.

ಬೆಂಗಳೂರು. **ಎಂ.ಹರೀಶ**

ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿದ ಲೇಖನ

ಇಂದು ಆಸ್ತಮಾವು ಅಬಾಲ ವೃದ್ಧ ರಾದಿಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನ್ನುವಂಥ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದೊಂದು ರೋಗವೆಂದೇ ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಅದೊಂದು ರೋಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ನೀಡಿದ ಹಾಗೂ ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಆರೈಕೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಜೀವನಾಡಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಗುಡಗೇರಿ. **ವಿನಾಯಕ. ವಿ. ಕುಲಕರ್ಣಿ**

ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ

'ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕೆ?' ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಲೇಖಕಿ ಹಸೀನಾ ಎಚ್.ಕೆ. ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ದೇವದುರ್ಗ **ವೀರನಗೌಡ**

ಲೇಖನ ಓದಿಯೇ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಮನುಷ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹಲವು ಸೂತ್ರಗಳು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೋಯಿಮತ್ತೂರು **ಉಷಾ ಚಂದ್ರಮೌಳಿ**

ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಾದ ಪತ್ರಿಕೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪಡೆಯ ಬಹುದು. ಆದರೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಬೇಕಾದರೂ ಓದಬಹುದು. ಆದರೆ ಜೀವನಾಡಿಯಂಥ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬೇರೆಲ್ಲೂ ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಬರೆಯುತ್ತೀರಿ. ಅವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವಂಥವು. ಮಧುಮೇಹ, ಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಇವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಹೊಸಪೇಟೆ **ಜಯಶೀಲ ಹೊಸಪೇಟೆ**

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅವು ಸರಿಯಾಗಿರುವಾಗ ತಿಳಿಯದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಂಡಾಗಲೇ ಅದರ ಮಹತ್ವ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತಾದ ಈ ಸಲದ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ. ಲೇಖಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಗಳು.

ದೇವದುರ್ಗ **ವೀರನಗೌಡ**

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರೆ,

ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ-ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತ. ನೀವು ಇಡೀ ಸಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ ಬದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೇ ಲೇಖನದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆಯಿಲ್ಲದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸೂಚಿಸಿ. -ಪ್ರ.ಸಂ.

ವಿವರ ನೀಡಿ

ಈ ಸಲದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪುನ್ನಾಗದ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಸಂಧಿವಾತ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದು ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸಂತೋಷವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಮುಂದಿನ ಲೇಖನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ದೊರೆಯುವ ಸ್ಥಳದ ಕುರಿತೂ ತಿಳಿಸಿ.

ಬಾಗಲಕೋಟೆ **ಎಸ್.ಎಸ್.ಚವಂಡಿ**

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಜೀವನಾಡಿ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರು ತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ, ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ, ಮನೆಮದ್ದು ಇವೆಲ್ಲ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಎನಿಸಿವೆ. ಜೀವನಾಡಿ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಗದಗ **ಅಶೋಕ ಎ.ಬಿ.**



ಜೀವಧಾರೆ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್

ಇಂದಿನ ಜೀವನವೇ ಜಾಹಿರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮುಂಜಾನೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳಬೇಕು ? ಯಾವ ಕಂಪನಿಯ ಪೇಸ್ಟ್‌ದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು ? ಯಾವ ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು ? ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ? ಏನು ಕುಡಿಯಬೇಕು? ಎಂಥ ಖುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು? ಯಾವ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು? ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ನಡೆದಿವೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವೇ ಇಷ್ಟು ಅವಲಂಬಿತವಾದಾಗ ರೋಗೋಪಚಾರ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಉಪಚಾರಗಳು ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸಹಜ.

ಇಂಥ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್. ಈಗ ಇದರದ್ದೊಂದು ದೊಡ್ಡಸುದ್ದಿ. "ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಬೆಲೆ 600 ರೂ.ಗಳು ಇಂಥಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಕೇವಲ 250 ರೂ. ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಾಕಿಸಲೇಬೇಕು" ಎಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪುಸಲಾಯಿಸಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ 500 ರಿಂದ 1000 ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನೂ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೆದರಿಕೆ ಬರುವಂಥ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮುಂದಿಡುತ್ತಾರೆ. NIP ಅಂದರೆ ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಸೇಶನ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಂದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ರೋಗಾಣು ವಾಹಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರತಿಶತ 1.42 ರಷ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಕ್ಸಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕಂಪನಿಯವರು ಹಾಗೂ ಅದರ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿಶತ ಐದರಷ್ಟು ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟು ಇಂಥ ವಾಹಕರು ಪ್ರತಿ ಮಿಲಿಯನ್ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ 42.5 ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿಜವಾಗಿ ಅದು ಕೇವಲ 12.75ರಷ್ಟಿದೆ ಎಂದು ದೇಶದ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ ಪುಣೆಯ ಡಾ. ಘಟಕೆ ಹಾಗೂ ಕಾಳೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಂಪನಿಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ನಿವ್ವಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು. ಸರಕಾರದವರು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಕಂಪನಿಯವರು ಹೇಳುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಮಕ್ಕಳತಜ್ಞರ ಸಂಘವೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಪಕ ಚರ್ಚೆ ಬೇಕು. ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಈಗ ಕೊಡುವ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಸಹ ಖಚಿತವಾಗಬೇಕು. ಕೇವಲ ಜಾಹಿರಾತಿನ ಮೇಲೆ ನಾವು ಬದುಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ■

ಎದೆ ಹಾಲು ಸಾಕ್ಷಿ ಹೇಳಿತು

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು-ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಎರಡನೆಯದು-ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1940ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. 2000ನೇ ಇಸ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಎಂಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಈ ಭಯಾನಕ ಹೆಚ್ಚಳವು ಎಂಥವರ ಎದೆಯನ್ನೂ ನಡುಗಿಸಬಲ್ಲದು.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು-ಆನುವಂಶಿಯತೆ. ಎರಡನೆಯದು-ಜೀವನಶೈಲಿ. ಇವುಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಉಳಿದ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದ್ದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳುವಂತೆ ಉಳಿದರ್ಧಕ್ಕೆ ವಾತಾವರಣ ದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮೂಲ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸತೊಡಗಿದರು. ಅವರು ಎಣಿಸಿದಂತೆ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ನಾವು ವಾತಾವರಣದ ಕಶ್ಮಲತೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜನರ ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಎದೆ ಹಾಲು ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಕ್ಷಿ ಎನಿಸತೊಡಗಿದೆ.

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಕಶ್ಮಲತೆ ದೇಹ ಸೇರಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದು. ರಕ್ತದಿಂದ ಎದೆಹಾಲಿಗೆ ಹರಿಯುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಕಶ್ಮಲತೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರಂತೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ■

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧಿಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ

ಔಷಧಿಗಳ ಕಲಬೆರಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಭಾರತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಯುರೋಪ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಪಶ್ಚಿಮದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ತಾಂಡವವಾಡುತ್ತಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಮೇಲಂತೂ ಕಲಬೆರಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಮುಖಾ - ಮುಖಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ವಾದ್ದರಿಂದ, ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೇ ಬರುತ್ತವೆ.



'ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಒಲಂಪಿಕ್ ಕಮಿಟಿ'ಯು ಕೆಲ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಯುರೋಪ್‌ನ ಇಂಥ 100 ಔಷಧಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಶೇ. 25ರಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ 'ನ್ಯಾಂಡ್ರೊಲೊನ್' ಎಂಬ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಈ ನ್ಯಾಂಡೊಲೊನ್ ಸೇವಿಸಿದ್ದ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಯ 'ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್' ಕೂಡ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಲೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ 'ಜಿನಸೆಂಗ್' ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಜಿನಸೆಂಗ್'ನ ಲವಲೇಶವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಘಾತಕ ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಹಾಗೂ ಸೀಸ ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ!



ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಧಿಕ!

ಐರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಅಲ್‌ಸ್ಟರ್‌ನ ಸ್ಮೃತಿ ತಜ್ಞರು, ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಹುಡುಗಿಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಉಪಹಾರ ಮಾಡಿಸಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ಅವರು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರಂತೆ. ಆದರೆ ಹುಡುಗರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಳಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. □

ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಧೂಮಪಾನ ಹಾನಿಕರ



ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದನೀಯ. ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳೆಂದೂ ನೋಡದೆ ಎಲ್ಲರೆದುರಿಗೆ ಬೀಡಿ - ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿ ಹೊಗೆಯುಗುಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳೆದುರಿಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್.

ಮಕ್ಕಳು ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬೆಳೆದರೆ ಅವರ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್'ನಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮುಖಪತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್ ಸಹಕಾರಿ

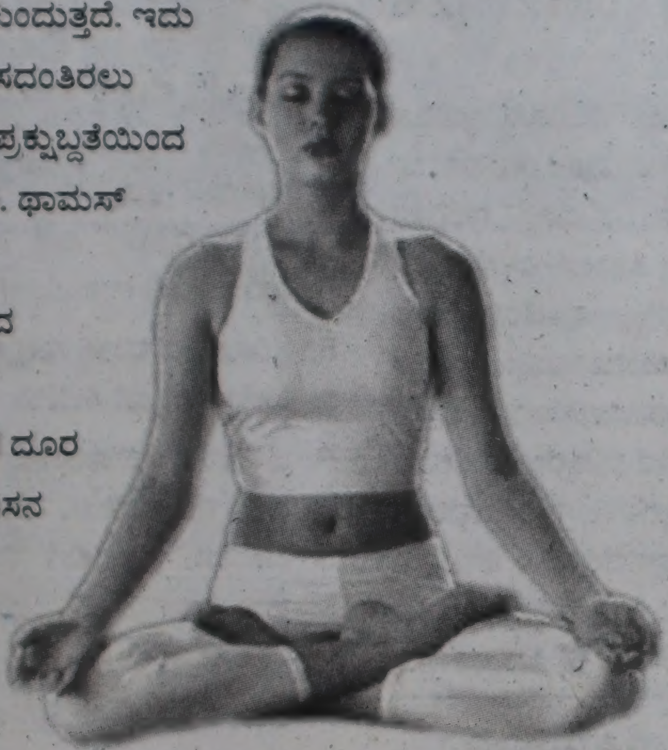
ನೀವು ಹುಡುಗಿಯರ ಬಳಿ ತೆರಳುತ್ತಲೇ ಅವರು ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್ ಬಳಸಿ! ಫ್ಲೋರಲ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೈಸಿ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳು ಪುರುಷರನ್ನು ಅಧಿಕ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್ ಹಾಗೂ ಸೆಕ್ಸಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಚಿಕಾಗೊದ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆ್ಯಂಡ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳ ಸುಗಂಧದಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹುಡುಗರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಾಗೊದ ಸಾವಿರಾರು ಯುವಕರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿವಿಧ ಸುಗಂಧಗಳ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಫ್ಲೋರಲ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಪೈಸಿ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧಕರ ಹೇಳಿಕೆ. ಹಾಂ... ನಿಮಗೆ ಈ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮ್‌ಗಳು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಪರ್‌ಫ್ಯೂಮನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಸುಗಂಧ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಲ್ಲವೇ?

ತಲೆದಿಂಬು ತ್ಯಜಿಸಿ, ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ

ತಲೆಗೆ 'ಆರಾಮ' ಎನಿಸಲು ತಲೆದಿಂಬು ಬೇಕೇ ಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಈ ತಲೆದಿಂಬು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕೊಯಿಮತ್ತೂರಿನ ಯೋಗ ತಜ್ಞರು. ಮಧುರೈನಲ್ಲಿನ ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜ್ಯ ಯೋಗಾಸನ ಸಂಗಮ ಸಂಚಾಲಕ ಯೋಗಿರಾಜ ಪಿ. ಅಯ್ಯಾದೊರ ಹೇಳುವಂತೆ, ತಲೆದಿಂಬಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾದಂಥವುಗಳ ಭಯವೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ತಲೆದಿಂಬು ಬಳಸದವರು, ಬಳಸುವವರಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೂದಲುಗಳೂ ಬೇಗ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ!

ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೀಗ ಭಾರಿ ಡಿಮ್ಯಾಂಡು!

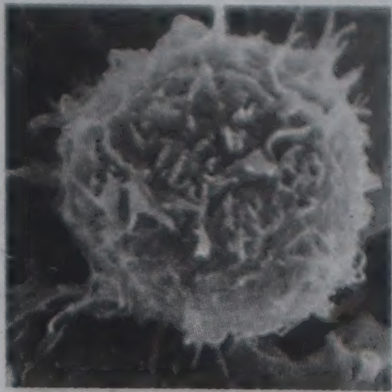
ಮನುಷ್ಯನ ಎರಡೂ ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಕೂಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು, ಊತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸದಂತಿರಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಬೇಕು. ಥಾಮಸ್ ಜೆಫರ್‌ಸನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಯೋಗಾಸನ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಾಸನದ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಒಂದೂಕಾಲು ಕೋಟಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗ ತಪ್ಪದೆ ಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಂತೆ!



ದಂತಗಳೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಲಿ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಲು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಶತಾಯ ಗತಾಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳತ್ತ ಗಮನವನ್ನೇ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ 50ರ ಪ್ರಾಯದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅನೇಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟ. ಆಹಾರ - ವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಾರುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಜೀವಸತ್ವ ಎ ಹಾಗೂ ಸಿ, ಫಾಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೊಟಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದಂತಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.





ಅಮೂಲ್ಯ ಶೋಧ - ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಈ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೂ ಅದು ತನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ಕೋಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕೋಶಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸುಲಭ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸ್ಟೆಮ್-ಸೆಲ್ ಎಂದೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸ್ಟೆಮ್-ಸೆಲ್‌ಗಳು ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು, ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು, ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಎಂಟು ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗದ ಹಾಳಾದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕೋಶಗಳು ನಾಶಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗದ ಸರ್ಜರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಶೋಧನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅನೇಕ ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ವಿಷಯಗಳೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ನ್ನು ಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವಿಕಸಿತ ಮಾನವ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮಾನವನ ಅನಧಿಕೃತ ಕ್ಲೋನಿಂಗ್ ನಡೆಯುವ ಅಪಾಯವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಎರಡೂ ಶ್ರೇಣಿಯ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ಮಾನವನ ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿಂದ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ದೊರೆಯುವ ಹೊಸ ಮೂಲವೊಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದಾಗ, ಆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕ ಡಾ। ಸಾಂಗತಾವೊ ಶೀ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ▫

ಕಣ್ಣು - ಹೃದಯಗಳ ನೇರ ಸಂಬಂಧ!



ಜಪಾನಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಪರೂಪದ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಹೃದಯಸ್ತಂಭನಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನಾವು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೈಟಾಮದ ಜಿಟಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಲೆಯ ಎಂ. ಕವಾಕೂಲ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು, ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಟನ್ ವೂಲ್' ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ರೆಟಿನಾದ ಸುತ್ತ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳು ಕರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಲೂನ್ ಕ್ಯಾಥೆಟರ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ನ್ಯೂನತೆಗೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸ್ತಂಭನಕ್ಕೂ ಹೇಗಿದೆ ನೋಡಿ ಸಂಬಂಧ!

ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು

✍ ಡಾ. ಎಸ್.ಜೆ.ಹೆಗಡೆ

ಸುಶ್ರುತನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಮುನಿಯ ವಂಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದ್ದು, ಕ್ರಿ.ಪೂ.6ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದ್ದ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ನಿಪುಣ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯನಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ ನಾಗಿದ್ದನೆಂದು ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಈತ ವಾರಣಾಸಿಯ ದಿವೋದಾಸ ಧನ್ವಂತರಿ ಯವರ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದನು.

ಸುಶ್ರುತ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಸಂಗದ ನಂತರ ವೃತ್ತಿ ಆರಂಭಿಸಿ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲೂ ಪರಿಣಿತನಾದ. ಪ್ರಸವವು ತಂತಾನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ (ಈಗಿನ ಸಿಸೇರಿಯನ್) ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವನೇ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಿದ. ಮೂತ್ರಕೋಶ ದಲ್ಲಿನ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು, ಮೂಳೆ ಮುರಿತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಜೋಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಚರ್ಮದ ಕಸಿಯನ್ನೂ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಚರ್ಮದ ಜೋಡಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ.

'ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ' ಎಂಬುದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಲೋಕವಿಡೀ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಂಥ ಕೃತಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸುಶ್ರುತನು 101 ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹಳ ಸರಳವಾದ, ಸುಲಭವಾದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ದಾರಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದಾನೆ. ಇಂದಿಗೂ ಪರಾಮರ್ಶಿ ಸುವಂಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವಾಗಿ ಈ ಕೃತಿ ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವ ಸುಶ್ರುತನು ಭಾರತೀಯ ಎಂಬುದು ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡು ವಂಥದ್ದು. ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸಸ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದ ಈತ ನಿಸರ್ಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೂ ಆಗಿದ್ದ. ಇವನ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗ ರಹಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯರು ಋತುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಮ ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಋತು ಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನು ಯಾವ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇ ಕೆಂಬುದರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಈತ ಒದಗಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು, ಅವು ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾದ ನೀರು ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ, ಚಿನ್ನ, ಬೆಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ತಾಮ್ರ ದಂಥ ಲೋಹಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಕುರಿತು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯು ಇಂದಿಗೂ ಅಧಿಕೃತ ಗ್ರಂಥದಂತಿದ್ದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಶ್ವಕೋಶದಂತಿದೆ. ಈ ಕೃತಿಯು ಲ್ಯಾಟಿನ್, ಫ್ರೆಂಚ್, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕಿತಾಬ್-ಎ-ಸುಶ್ರುದ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರಬ್ಬೀ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನುವಾದಗೊಂಡು ಪ್ರಕಟವಾಯಿತು. ಸುಶ್ರುತ ನನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಿತಾಮಹನೆಂದು ಕರೆಯ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವನ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತತ್ವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದವರಾಗಿ ರದೇ, ಅವುಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವವರು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಫಲ ಸಾಧಿಸುವವರು. ಇವನು ತನ್ನ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು

ಸುಶ್ರುತನಷ್ಟೇ ಜನಪ್ರಿಯನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನೆಂದರೆ 20 ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿದ್ದ ಚರಕ. ಚರಕ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಈಗಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ.

ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಸುಶ್ರುತರು ನಮಗೆ ಕೇವಲ ಅವನ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದು ಬರುತಾನೆಯೇ ವಿನಹ ಇವರ ಖಾಸಗಿ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ವಿವರಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಸುಶ್ರುತನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನು ಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಹಿರಿಯರು, ಕಿರಿಯರು, ಯುವಕರು ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ಇವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಕೂಡಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು.
3. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ನಂತರ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಗಂಧಿತ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೀಗೇಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಪುಡಿ ಯನ್ನು ದೇಹದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆಯಲು ಸ್ನಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
5. ಸಡಿಲವಾದ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಒಗೆಯಲ್ಪಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
6. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.
7. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲಿಗೆ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ರುಚಿಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿಳಿ ಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸ ಬೇಕು. ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ನಂತರವೂ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಂತಕುಳಿ, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಒಸಡಿ ನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ, ಕೀವುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ ವೆಂದರೆ ಸೋಂಕುಂಟಾದ ಜೊಲ್ಲು.
8. ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ. ಸೀಕಲು ತಿನಿಸು, ಹಳಸಲು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕರಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಕೂಡದು. ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಶ್ರುತನಷ್ಟೇ ಜನಪ್ರಿಯನಾದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ನೆಂದರೆ 20 ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿದ್ದ

(14ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಸಮೀಪ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈಗ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಗಳು ಕಾಂಟ್ಯಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ, ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕ, ಯೂರೋಪ್ ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಲೆಸಿಕ್' ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಪದರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೂಪ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಎಸ್ಟಿಗ್ಮೊಟಿಸಂ (ದೃಷ್ಟಿ ವಿಷಮತೆ)ನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕನ್ನಡಕಕ್ಕೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಓಹಿಯೊ ಸ್ಟೇಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 600 ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದಾಗ ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ತುಂಬಾ ಲಾಭದಾಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 150 ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲೇಸಿಕ್‌ನ ನಂತರ ರಾತ್ರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಸಿಕ್ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ 'ಸೈಡ್ ಎಫೆಕ್ಟ್.'

ನೀವು ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಗೊಳಗಾಗಬಯಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

1. ದೂರ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಆಫ್ಥಾಮೊಲಜಿಯ ವರದಿಯೂ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿದೆ.

ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ರೋಗಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲದ ನೆರಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಇದರರ್ಥ - ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರಲು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ 'ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ' ಈಗ ಸಂದೇಹದ ಸುಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದೆ. 'ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯಿಂದ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

3. ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ಸಫಲತೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಹಜ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಚನೆಯನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಅಸ್ಥಿರವಾಗಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಕಾರ್ನಿಯಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ತುಂಬಾ ಒಣಗಿದ್ದರೆ 'ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಕಠಿಣತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಚನೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

3. ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು / ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅದರ ನಾಲ್ಕೂ ದಿಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಕಿನತ್ತ ನೋಡಿದಾಗ ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಖರವಾದ ಬೆಳಕು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಲಾಸ್ ಏಂಜಲಿಸ್‌ನ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನೇತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ಡಾ। ರಾಬರ್ಟ್ ಕೆ. ಮೆಲಾನಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಶೇ. ಒಂದರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಖರತೆಯು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಗಾಯಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗದೆ ಹೋದಾಗ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ.

4. ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಕಾರ - ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್, ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿರಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ವಿಜನ್ ಶಿಫ್ಟ್ (ದೃಷ್ಟಿ ಪರಿವರ್ತನ)ನ ಅಪಾಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಜರಿ ನಂತರ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಾರದು.

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನಲ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಆಕಾರ ಕೂಡ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸರ್ಜರಿಯ ನಂತರ ಗಾಯವನ್ನು ವಾಸಿ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು.

5. ಲೇಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆಕಾರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕಾರ್ನಿಯಾದ 'ರಿ ಶೇಪಿಂಗ್' ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವವರ ದೃಷ್ಟಿ ಓದಲೂ ಬಾರದಷ್ಟು ಮಂದವಾದರೆ ಲೇಸಿಕ್‌ನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ 40ರ ಪ್ರಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅವನ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಂದವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

6. ಈ ಸರ್ಜರಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಮೇಜರ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪ್ರಕರಣ ಇದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಈ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅವರ ಬಳಿ ತೆರಳಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಲ್ ತೆರಬೇಕಾದೀತು. ಒಮ್ಮೆ ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿಯಾದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸೀಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ಫಾಲೋ-ಅಪ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿಯ ನಿರ್ಧರಿತ ಸಮಯ 15 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

7. ಲೇಸಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. "ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಈ ಸರ್ಜರಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ" ಎನ್ನುವಂಥ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ! ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಜರಿ ಮಾಡುವ ಸರ್ಜನ್ ಯಾವುದೇ ತರಬೇತಿ ಇಲ್ಲದ ಅನಾನುಭವಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸರ್ಜರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್-ಸ್ಟರ್ಲೈಜ್ಡ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲೇಸರ್ ಸರ್ಜರಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಪರಿಣತಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸೇವಾ ಗುಣಮಟ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಿ. ●



ಪುಷ್ಪೌಷಧಿ

ದವನ

✍ ಸೃಜನ

ನಾಗದಾಳಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದವನವನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಹಾವುಗಳು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಗದಮನ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾವುಗಳು ಈ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದವನವನ್ನು ನಾರಿಯರು ಹೂವಿನೊಂದಿಗೆ ಮುಡಿಗೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದವನದ ಗಾಢವಾದ ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಮನಸೋಲದವರು ಯಾರು? ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ದವನಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ದಮನಕ, ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ದವಣಾ, ಸತಪ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ದೌನಾ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಅರವಡ, ಅರವಡಮ್ ಚೆಡಿ, ಮಲಯಾಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗದಾಳಿ, ತೆಲುಗುನಲ್ಲಿ ಅರಡು, ಸೆರ್ಡಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು - Ruta Chalepensis.



ಇದರಲ್ಲಿ ತೈಲ, ರುಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕಾವೂರಿನ್ ಅಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಸುಮಾರು 25-75 ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಉದ್ಯಾನವನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಳದಿ ಹೂಗಳು ಅರಳುವ ಗಿಡದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಢ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು

- ವಿಷವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ದವನದ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಉದರದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ದವನ ಪುಡಿಗೆ ಮರುಗದ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.



- ಅತಿಸಾರದ ತೊಂದರೆಯಿರುವಾಗ ದವನದ ಚೂರ್ಣ ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅರ್ಧಭಾಗ ಜಾಜಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಕೂದಲುದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದವನದ ತೈಲ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದವನದ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಒಣಗಿದ ದವನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ತೈಲ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಜ್ಜಿ, ಇಸಬು ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ದವನದ ತೈಲ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ನವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ಇದರ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ನಾಗದಾಳಿಯು ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ನರಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ

ಇದೊಂದು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಕ್ಷೀಣಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ 40ರಿಂದ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷರ ವರ್ತನೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ದಣಿವು, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಕುಂದುವುದು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪು, 'ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ' ಒಂದು ಭ್ರಮೆ ಮಾತ್ರ; ಈ ಭ್ರಮೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ 40ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಉದಾಸೀನತೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ; ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಪುರುಷ 90ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ತಂದೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದೆ...

ಪುರುಷನು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲೇಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧಕರು ಪುರುಷನ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು 'ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ'ದ ಕಾಲ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಮಹಿಳೆಯ ಋತುಬಂಧದಷ್ಟೇ ಅಸಹನೀಯ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಾದ. ಸಾಮಾಜಿಕ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಯೋಗದವರೆಗೆ ನಾವು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಸಾಯನಿಕ ತಜ್ಞರು (Clinical Chemists), ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (Clinical Pathlogists)ರು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಾದಂತಹ 'ಆಂಡ್ರೊಪಾಸ್' (ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ) ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಲಿಯತೊಡಗಿರುವುದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪುರುಷ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಈ ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಪುರುಷ ಸಮುದಾಯವನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಅದು ನಿಜವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಹಲವಾರು ವೈದ್ಯರು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಅನುಭವಿಸಿದಂತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಷೆ ಮಾಯವಾದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಅವರು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಾಗಿರುವ ಪುರುಷರು ಕಡಿಮೆ ಎಲುಬು ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು



● ರವಿಕುಮಾರ್ ಕೆ.ವಿ.

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಹೆದರುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದ ವಿವರಣೆ

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧ ವಿದ್ಯಮಾನವು 40ರಿಂದ 55 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದದ್ದು. ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ದಣಿವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಕುಂದುವುದು ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕ ಚೈತನ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುವುದು ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳಾ ಋತು ಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಶಕ್ತ ಎಲುಬುಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯದ ನ್ಯೂನತೆ ಗಳೂ ಇದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪುರುಷ 'ಸಂಕ್ರಮಣ'ವು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ದಶಕಗಳು ಜರುಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

ಅರಿವು:

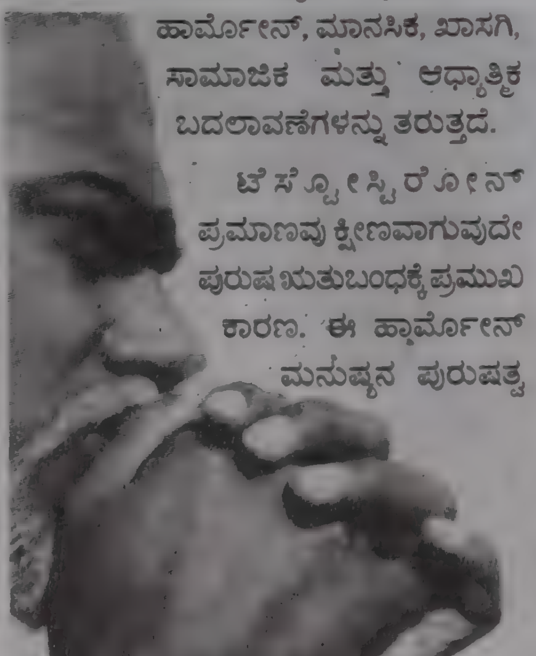
ಮೊದಲು ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೊಸ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪುರುಷನ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧಕರ ಲ್ಲಿದ್ದ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಪುರುಷನ 35ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಸೆಕ್ಸ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್' (SHBG) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತವೆ. SHBGಯು ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು 'ಬಯೋ ಅವೈಲೇಬಲ್' ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಎನ್ನುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಅನುಭವವಾಗು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವರ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೀಡುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ 50 ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಪುರುಷ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ನ್ಯೂನತೆ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. "ಇದು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯಿದ್ದಂತೆ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆಂಡ್ರೊಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ॥ ವಿಲಾಸ್ ಪಾಠಕ್. ಪ್ರೌಢಾ ವಸ್ಥೆಯ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಂತೆ ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧವು ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಮಾನಸಿಕ, ಖಾಸಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.



ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವುದೇ ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಮನುಷ್ಯನ ಪುರುಷತ್ವ ವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಅನೇಕರು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಇದು ಅಗಾಧ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ. 40ರಿಂದ 55 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ॥ ಪಾಠಕ್.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಪುರುಷನಲ್ಲಿ 35 ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಕ್ಷೀಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗು ತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.ಒಂದರಿಂದ ಶೇ.1.5 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇಳಿಕೆ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಜರ್ರನೆ ಇಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಇಳಿಯಲು ವರ್ಷಗಳನ್ನೇ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪುರುಷ ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಋತು ಬಂಧದ ಲಕ್ಷಣವು ಒಮ್ಮೆಗೆ ಗೋಚರವಾಗಿಬಿಡು ತ್ತದೆ. ಮುಂಗೋಪ, ಆಯಾಸ, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆಯ ಇಳಿಕೆ, ನಿಮಿರುವ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

"ನನಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕೆಂಬ ಇಚ್ಛೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಚಲಿಸಿದರೂ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಹೆಚ್ಚು ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ'' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ 68 ವರ್ಷದ ಸುಹಾಸ್ ನಾಯಕ್. ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇವರಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲು ಋತುಬಂಧದ ಅನುಭವ ಅವರಿಗಾಗಿತ್ತು.

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲೇ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಋತುಬಂಧವು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ದೃಢಪಟ್ಟು, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಅವನು ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಶಮನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಋತುಬಂಧದ ರೋಗವಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಸಾರಿ ಹೇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ನ್ಯೂನತೆಯು ಬಹಳ ದೊಡ್ಡವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷ ಋತುಬಂಧದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿ ರೋನ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ

ಲಕ್ಷಣಗಳು

* ಕಡಿಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ.
* ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
* ದೇಹದ ಸ್ನಾಯು ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಕೆ.
* ಸ್ನಾಯು ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವಿಕೆ.
* ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರಣೆ.
* ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಅಥವಾ ಅಶಕ್ತ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನು ನೋವು.
* ಹೃನ್ನಾಳ (Cardio vascular) ಸಂಬಂಧಿತ ನ್ಯೂನತೆಗಳು.

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನ ವಿವರಣೆ:

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪುರುಷನ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅನನ್ಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ವೃಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಇದ್ದಂತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಪುರುಷರಿಗೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಕ್ತಕೋಶಗಳು, ಮೂಳೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಲಿಪಿಡ್ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಉಪಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ, ಯಕೃತ್ತು ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಉಪಾಪಚಯ (Metabolic) ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

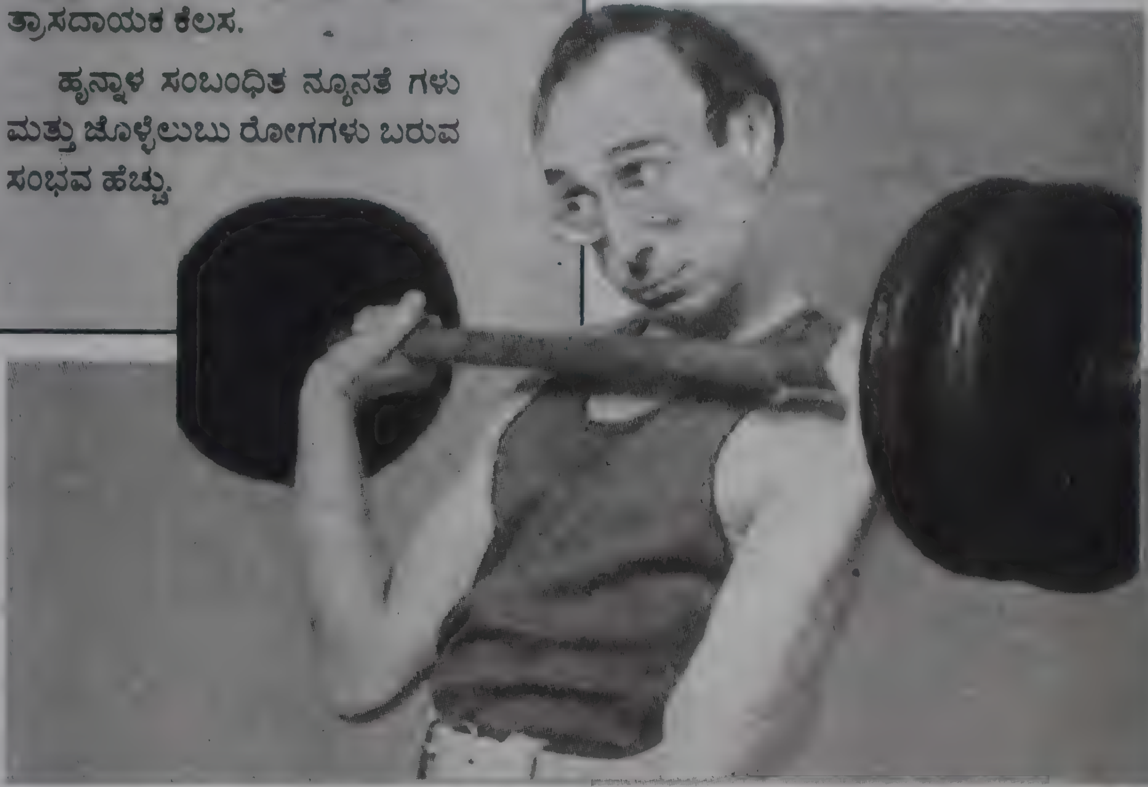
ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ:

ಪುರುಷ ಋತು ಬಂಧವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಗುಣ ಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಹಲವಾರು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ತ್ರಾಸದಾಯಕ ಕೆಲಸ.

ಹೃನ್ನಾಳ ಸಂಬಂಧಿತ ನ್ಯೂನತೆ ಗಳು ಮತ್ತು ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಂಧವಾದ ನಂತರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಏಕೆ ಗುಲ್ಲೇಳುತ್ತಿತ್ತು.

ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಲೆಟರ್‌ನ ಸಂಪಾದಕರ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷನ ದೇಹವು ಸಾಕಷ್ಟು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದು. ಆಯಾಸ, ಸ್ನಾಯು ಅಶಕ್ತತೆ, ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಜೊಳ್ಳೆಲುಬು ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಇವುಗಳು ಹಾರ್ಮೋನ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಅಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ



ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

ಎಂದು ಹಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. "ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸರಿಯಾದ ಮಾದರಿಯಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ॥ ಪಾರಕ್. ಪುರುಷ ಋತು ಬಂಧದ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾಮಾರ್ಗ (Holistic approach)ದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪುನರ್ ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಜತೆ ಸಾಂಪ್ರ ದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಂಬೋಣ.

ಪುನರ್ ಭರ್ತಿಯ ಸಾಧಕ - ಬಾಧಕಗಳು

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪುನರ್‌ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Testosterone Replacement Therapy). ಈಗ ಇದು ಚರ್ಚೆಯ ಕೇಂದ್ರಬಿಂದುವಾಗಿದೆ. "ಕೆಲವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಬಳಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಸಾಧ್ಯವಾದ ಬೃಹತ್, ಬಹುಶಃ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರಬಹುದಾದ 'ವಯಸ್ಸು ತಡೆಯುವ' (Anti-aging) ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪುನರ್‌ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ॥ ಪಾರಕ್.

ಏಪ್ರಿಲ್‌ನ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹಾರ್ಟ್ ಲೆಟರ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕಿದೆ. ದಿನವೂ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶೋಧನೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 'ಅಪಧಮನಿ ಪೆಡಸಣೆ' ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ನ್ಯೂನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತು

ಆದರೆ ಪುರುಷ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್ ಪುನರ್ ಭರ್ತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯಶಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ 'ಋತುಬಂಧ' ಕೇವಲ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ; ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ; 90ರ ಪ್ರಾಯದ ನಂತರವೂ ಪುರುಷ ತಂದೆಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನ ವಾದವಾಗಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೆನೋಪಾಜ್-ಒಂದು ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ' ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ... ●

(8ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ವೈದ್ಯಲೋಕದ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರು

ಚರಕ. ಚರಕ ಭಾರತೀಯ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶ್ವಶ್ರೇಷ್ಠ ವೈದ್ಯನಾಗಿದ್ದ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಈಗಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರಪ್ರಥಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥವೆಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ಮೊದಲಿಗ ಚರಕ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರ, ಅಂಗರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ-ಅಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮತೂಕಗೊಳಿಸುವ ತ್ರಯಗಳಾದ ವಾಯು, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲೂ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಶರೀರ ತ್ರಯಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವೂ, ದೇಹದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾದ, ದೈಹಿಕವಾದ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಚರಕ ಉತ್ತಮ ತಳಿ ವೈದ್ಯನೂ ಆಗಿದ್ದ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೇ ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇವನು ಗಮನಿಸಿದ್ದ. ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವೇನಾದರೂ ಕಿವುಡು, ಮೂಕ ಅಥವಾ ಕುರುಡರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ದೋಷವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ಶಿಶುವಿನ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿನ ಲೋಪವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಇವನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ತಳಿ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬಹುಪಾಲು ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗರಚನಾಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚರಕ ಅಭ್ಯಾಸ ನಡೆಸಿದ್ದ. ಇವನ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟು 360 ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಇವನು ಹೃದ್ರೋಗ ತಜ್ಞನೂ ಆಗಿದ್ದು, ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೂ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯರಾದ ಆತ್ರೇಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಅಗ್ನಿವೇಶರು ಬರೆದಿದ್ದ ಗ್ರಂಥದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಆವೃತ್ತಿಯೇ ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯು ಅರೇಬಿಕ್, ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನಂತಹ ಅನೇಕ ವಿದೇಶೀ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಅನುವಾದಗೊಂಡಿದೆ. ಸುಶ್ರುತನಂತೆಯೇ ಚರಕನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಸುಶ್ರುತ ಮತ್ತು ಚರಕ ಇಬ್ಬರೂ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಇವರಿಬ್ಬರು ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆಗಳು ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಎಂಟನೇ ಶತಮಾನದ ವಾಗ್ಭಟರು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಮೇಲೆಯೇ ಎರಡು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೂವರೂ ಬರೆದ ಗ್ರಂಥಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೇ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಇಂದು ಮೇರುಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದು. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ
ಜೀವಾತ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ಬಸವನಗುಡಿ ಹಿಂದೆ,
ಕುಕನೂರ, ತಾ.ಯಲಬುರ್ಗಾ,
ಜಿ.ಕೊಪ್ಪಳ-583 232.

ಆಮವಾತಕ್ಕೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಠರವಾಯು (ಆಮವಾತ) - ಇದುವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಊತದೊಂದಿಗೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಎಲ್ಲ ಗಂಟುಗಳೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಊದಿಕೊಂಡು, ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ಥಾನ ಪರಿವರ್ತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ಥಿ ಸವೆತವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಧಿಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ರೋಗಿ ಅಂಗವಿಕಲನಾಗಿ, ಸದಾ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೇ ಮಲಗಿರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಸಾವಿನ ಸಮಯವೂ ದೂರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಬಹುತೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಪ್ರೆಡನೀಸೋಲೋನ್ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸವೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ, ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಲೀವರ್, ಯಕೃತ್‌ನ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ (Side Effect)ಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಜಠರದ ಪ್ರಕೋಪ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪವೂ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಸೇರಿ 'ಆಮವಾತ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ, ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ರೋಗಿಯು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಮೋಸಾ ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಚಾಟ್, ಹುಣಸೆ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮದ್ಯ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಕೊಂಚಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಫ್ರಿಜ್‌ನ ನೀರು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ, ಹುಳಿ ಇಲ್ಲದ ಬೇಳೆ, ತುಪ್ಪ, ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾದರೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಬದಾಮ್, ಗೋಡಂಬಿ, ಅಕ್ರೋಟಕಾಯಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ :

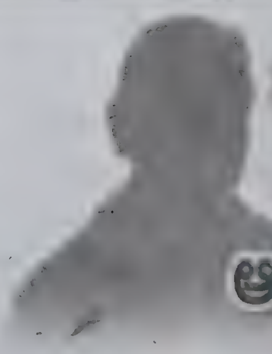
1. ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
2. ಸಿರಪ್ 'ಲೀ'ಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಎರಡು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ.
3. 'ಓ.ಜಿ.ಕೇರ್' ಪೌಡರನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಒಂದು ಚಮಚೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.
4. 'ಸಂಜೀವಿನಿ' ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಬ್ರೂಪ್ರೊಫೆನ್-400 ಎಂ.ಜಿ. ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೇಕಾದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಒಂದೊಂದು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ 10-15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮೇಲೆ ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ನಂತರವೂ ಭಯಂಕರ ನೋವು, ಊತ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ವರ್ಜ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ●



ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದ ಕಾಂಚನ

ಕಾಂಚನ ಕೇವಲ ಕನ್ನಡದ ನಟಿಯಲ್ಲ. ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಮಲಯಾಳಂ, ಹಿಂದಿ ಸೇರಿದಂತೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ 'ನಾಯಕಿ'ಯಾಗಿ ಮೆರೆದವರು. ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್, ಎನ್.ಟಿ.ರಾಮ್‌ರಾವ್, ಶಿವಾಜಿ ಗಣೇಶನ್, ಉದಯಕುಮಾರ್ ಅವರಂಥ ಮಹಾನ್ ನಟರೊಂದಿಗೆ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ತೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಅಂಥ ಮಹಾನ್ ನಟಿ ಈಗ ಹೇಗಿದ್ದಾರೆ? ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದೆ? ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ಅವರು ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಏನು? ಲೇಖನ ಓದಿ...



ನಾನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

• ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಕಾಂಚನ, ಹೌದು ಅದೇ ಕಾಂಚನ. 'ಬಬ್ರುವಾಹನ'ದಲ್ಲಿ ಡಾ.ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಜೊತೆ ನಾಯಕಿಯಾಗಿ ಮೆರೆದ ಕಾಂಚನ. ತೆಲುಗು ಮೂಲ ವಾದರೂ ಕನ್ನಡ ಚಿತ್ರರಸಿಕರ ನಿದ್ದೆಗಡಿಸಿದ ಕಾಂಚನ.

ಅಂದಿನ ಆ ಕಾಂಚನ ಇಂದಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಮುಖದ ತುಂಬ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಕೂದಲು ನೆರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಕೈಗೊಂದು ಊರುಗೋಲು ಬಂದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳಿ ತೆರೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿತ್ರರಸಿಕರ ಮನದ ತೆರೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಸರಿದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ತಾವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧ ಜೀವನಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೂರ ಸರಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಇಂದಿಗೂ ಅವರಲ್ಲಿನ ಆ ಕಾಂತಿ ಅವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಿಲ್ಲ.

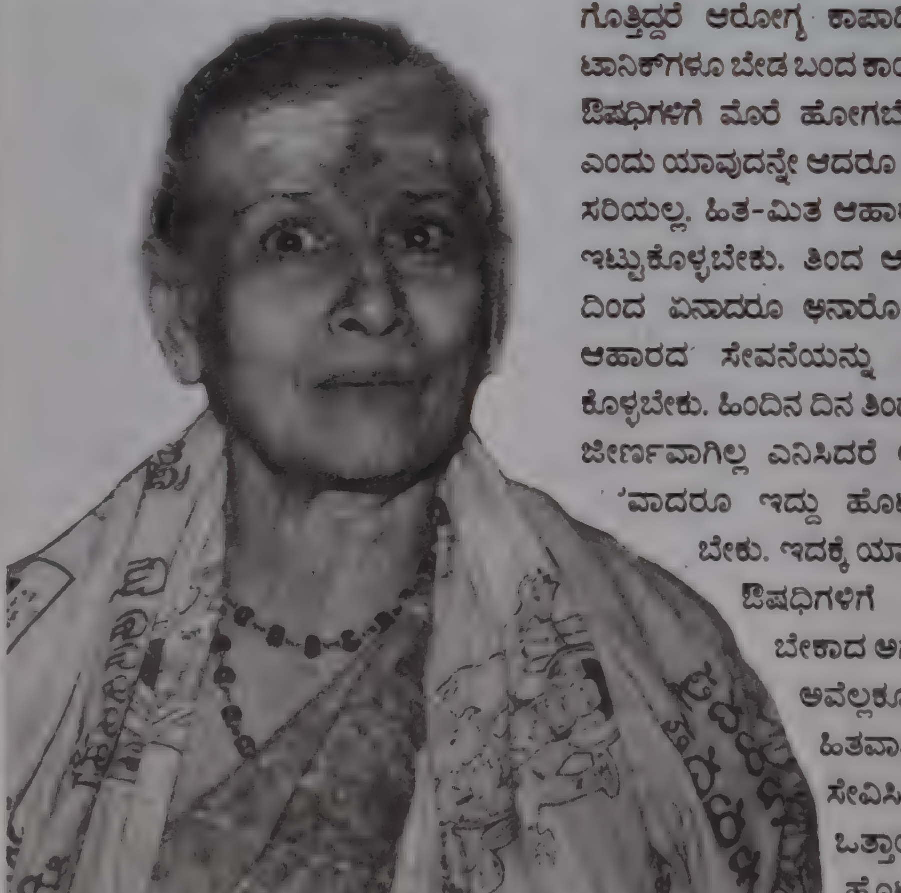
ಅಂದಿನ ಕಾಂಚನಮ್ಮ ಈಗ ಅಕ್ಷರಶಃ 'ಅಮ್ಮ'ನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖದಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಇಳಿದಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಭಸ್ಮದ ಪಟ್ಟೆ ಹಣೆಗೇರಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಭಾರವಾಗುವಂತಿದ್ದ ಆಭರಣಗಳ ಹೊರೆ ಕಾಣೆಯಾಗಿದೆ. ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಸರ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಗಗನಸಖಿಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ತುಂಬೆಲ್ಲ ಹಾರಾಡಿದವರು ಈಗ 'ಗೃಹಸಖಿ'ಯಾಗಷ್ಟೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಮನೆ, ದೇವರು, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಪ್ರಪಂಚವೇ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಹೆತ್ತವರೇ ಇವರ ಬಾಳಿಗೆ ಕಿಚ್ಚಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಇವರಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವೇ ಇವರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿದೆ. ಇವರು ನಂಬಿದ್ದ ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೇ ಇವರಿಗೀಗ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿವೆ.

ಈಗ ನಾವು ನೀವೆಲ್ಲ ಕಾಂಚನಾ ಅವರ ಅಭಿನಯದ ಚಿತ್ರ ನೋಡಬಹುದೇ ವಿನಃ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಅವರ ಅಭಿನಯ ನೋಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರು ಅಭಿನಯ ಲೋಕದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ಆಗಲೇ 20 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. 1964ರಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿಟ್ಟ ಅವರು 1984ರತನಕ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಷೆಗಳ ಸುಮಾರು 100ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿನಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಚಿತ್ರರಂಗಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲು ಅವರು ಗಗನಸಖಿಯಾಗಿ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಹಾರಾಡಿದವರು. ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿದವರು.

ಸ್ಥಿತಿ ಕಲಿಸಿದ ಪಾಠ

ಕಷ್ಟ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಂಚನಾ ಅವರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಕಂಡವರು, ಅನುಭವಿಸಿದವರು. ಹೇಳಿ-ಕೇಳಿ ಅವರದ್ದು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕುಟುಂಬ. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೂ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸುಲಭದ್ದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಳ್ಳಿ ಜೀವನ ಬೇರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಂಚನ ಅವರ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದವು.

ಬಾಲ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಏಳಬೇಕು. ಈಗಿನವರಂತೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳಲು ಒಮ್ಮೆಯೂ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ತಾಯಿ ಕೊಟ್ಟ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು, ಅನುಷ್ಠಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೊರಡಬೇಕು. ಭಾರದ ಶಾಲಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಬುತ್ತಿಗಂಟನ್ನೂ ಹೊತ್ತು ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಬಂದನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ದೇವರ ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಗಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಎಂಟರ ಒಳಗೆ ಉಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಇನ್ನು ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಿದ್ದರಂತೂ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೇ ಎದ್ದು ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭ.



ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಈ ರೀತಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳೇ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇವರಿಗೆ ಜೀವನ ಪಥಕ್ಕೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಅಡಿಪಾಯ ಹಾಕಿಕೊಟ್ಟಿವೆ. ಅಂದಿನ ದೈನಂದಿನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಾಕಿಂಗ್, ಪೂಜೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇಂದಿನ 68ರ ಹರೆಯದಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಇಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಪಾತ್ರವೇ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಅವರೇ ಹೇಳುವಂತೆ,

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಸೋಮಾರಿಯಾಗದೆ ಇದ್ದಿದ್ದೇ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಎನ್ನುವುದು ಬರಬಾರದು. ಅದೇ ಆತನನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ, ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕವೇ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂದೂ ಮನೆಮಾಡದು. ಅವರಲ್ಲಿನ ಈ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮನಸ್ಸು ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ - ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ - ಆರೋಗ್ಯ ಇವು ಮೂರೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಲೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರಾವ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳೂ ಬೇಡ ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲೂ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಗಡದ್ದಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಏನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಂಡರೆ ಅಂಥ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂದಿನ ದಿನ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ ಆ ದಿನ ಉಪವಾಸವಾದರೂ ಇದ್ದು ಹೊಟ್ಟೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರಬಾರದು. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರ ವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿ. ಮನಸ್ಸು ಒಪ್ಪದ್ದನ್ನು ಒತ್ತಾಯ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುರುಕುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನಸ್ಸು ಬೇಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೈಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾಗಿತ್ತದೆ. ಹೊಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಜಾಸ್ತಿ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಇರುವಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿವಹಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲೇ ಪುನಃ ಪುನಃ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಇಂದು ಗೊತ್ತಾಗದಿರಬಹುದು. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿದಾಗ, ಕಣ್ಣು ಕಾಣದಾದಾಗ, ಕಾಮಾಲೆಯಂಥವು ಕಾಡಿದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಅಭಿನೇತ್ರಿಯ ಹೇಳಿಕೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ತಮ್ಮದೇ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾಂಚನಾ ಅವರಿಗೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಎಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲ ಅದು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಅದನ್ನೇ ತಿಂದು ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಿಂದ ಮರುದಿನದಿಂದಲೇ ನೆಗಡಿ ಪ್ರಾರಂಭ. ಮೂಗನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆ ಇದ್ದರೂ ಸಾಲದಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ನೋಡಿದರು. ಆದರೂ ದೇಹ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನೂ ಬೇಡುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೇ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದರು. ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನೆಗಡಿಗೂ ಒಡ್ಡು ಬಿತ್ತು.

ನೈಜತೆಯ ಸೋಗಿನಲ್ಲಿ ಕೃತಕತೆ

ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕುರಿತು ಕಾಂಚನಾ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೇಸರವಿದೆ. ಯಾಕೆ? ಅವರ ಮಾತಲ್ಲೇ ಕೇಳಿ.

ಇಂದು ಕೃತಕತೆ ಎನ್ನುವುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರಕ್ರಮ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಕೃತಕತೆ. ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ. ಆದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿನವರ ಜೀವನಕ್ರಮ ನೋಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೊಂದು ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ಅಲ್ಲೊಂದು ಹಸು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಹುಲ್ಲು, ಸೊಪ್ಪು, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದವು. ಪರಿಣಾಮ, ಹಸುವಿನಿಂದ ಪಡೆದ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಸುವಿನ ಸಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ತರಕಾರಿಯೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ಇಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಹಸುವಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಕೃತಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಅವಕ್ಕೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರ ಮರೆತುಹೋಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಈಗ ಅವು ಕಂಡ ಕಂಡ ಪೇಪರ್,

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿವೆ. ಆದರಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನೇ ನಾವು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನು ಸೆಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರ, ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹಸು ಇವೆಲ್ಲ ಇಂದಿನ ನಗರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ? ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲನ್ನೂ ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಮೊದಲಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತರಕಾರಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಸಿಗಬೇಕು? ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆಯೇ. ಇಂಥ ಕೃತಕತೆ ಬಿಟ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕತೆ ಯತ್ತ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಕಾಂಚನ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸುಂದರ್‌ರಾಜ್

ವೇಗದ ಬದುಕು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಬೇಡವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪುರುಸೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿದ್ರಾ ಮಾತ್ರೆಗೆ ಶರಣು. ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿ, ಕೃತಕತೆಯಿಂದ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಎಂಥ ಕಾಲ ನೋಡಿ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು? ಮೆದುಳು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯತ್ತ ಸಾಗಿದಾಗ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನಿದ್ರೆ ಬರಬೇಕೇ ವಿನಃ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರದಿದ್ದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದೋ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ. ಇದರಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾನು ಮಾಡುವುದೂ ಅದನ್ನೇ. ಯಾವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಬಯಸಿದಾಗ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಾಗ ಎಚ್ಚರಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅವಧಿಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ತೃಪ್ತಿಪಡುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ದೇವಿಯ ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ.

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಅಂದರೆ ದೇವರು ಎಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ಜಾಣ ನೋಡಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಒಳಗಡೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಹೊರಗಡೆ ಕುರೂಪತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆಯೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಒಳಗಡೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹದ ಆಕಾರ ಒಂದೇ ಇದ್ದರೂ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದೇಹಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಚರ್ಮ, ಮುಖ, ಕಣ್ಣು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಧಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಒಂದೇ ರೀತಿಯದ್ದು.

ಇಂದು ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಅಂಥ ವಿಚಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ತಿರುವು ಮುರುವು ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇವೆ. ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಡತೊಡಗಿದ್ದೇವೆ. ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಆಂತರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಪರಿಣಾಮ? ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೇಹ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಡರೂ ಒಳಭಾಗ ಕೊಳೆತು ನಾರುತ್ತಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಬೇಕಂತಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ವಿನಾಶದಂಚಿಗೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮುಖ್ಯ

ದೇವರು-ಪ್ರಾರ್ಥನೆ-ಧ್ಯಾನ ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿದವರು ಕಾಂಚನಮ್ಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ. "ಒಮ್ಮೆ ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದೆ. ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಲವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂತು. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಕೀಲೊಂದು ಒಡೆದಿದ್ದು, ಅದರ ದುರಸ್ತಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದುಬಿಟ್ಟರು ವೈದ್ಯರು.. ಸೊಂಟ ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡೇ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆದದ್ದು ಆಗಲೆಂದು ದೇವಿಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬೆನ್ನು ಸರಿಹೋಯಿತು. ಈಗ ನೋಡಿ, ಹೇಗೆ ಸರಸರನೇ ನಡೆದಾಡುತ್ತೇನೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ದೇವಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಆ ಮೂಲಕ ಬಂದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದಲೇ."

ಕಾಂಚನಮ್ಮ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಂಸಾ ಹಾರ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. "ನಾನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕುಟುಂಬದವಳಾಗಿದ್ದರಿಂದ ನನಗೆ ಮಾಂಸಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಮಾಂಸಾಹಾರದಿಂದ ಹಲವು ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅದು ಥಾಮಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೇನು ಮಾಡುವುದು? ಇಂದಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದೂ ಒಂದಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಸುವಿನ ಕಥೆಯಂತೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ವಿಷಾಧದ ನಗೆ ಬೀರುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಾದ ಮಹತ್ತರ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹಗುರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸಗಳು. ಅದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದೆ. ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಒಲೆ ಊದಬೇಕಿಲ್ಲ, ದಿನಸಿ ಸಾಮಾನು ತೆಗೆಯಲು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಳಿಯಬೇಕಿಲ್ಲ, ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮನೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಓಡಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಯಿತೆಂಬ ಮಾತಿಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯದಿರುವುದೇ ಇವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾ ಶೀಲತೆಯಿಂದ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅಂಶದ ಕಡೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಜಾಸ್ತಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಆಶಯ ಅವರದ್ದು.

ಈ ದೇಹ ಪಂಚಭೂತಗಳಿಂದ ಆದದ್ದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಪಂಚ ಭೂತಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಸದಾ ಅವಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇರಬೇಕು. ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ಒಲಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕಾಂಚನಾ ಅವರ ಹೇಳಿಕೆ.

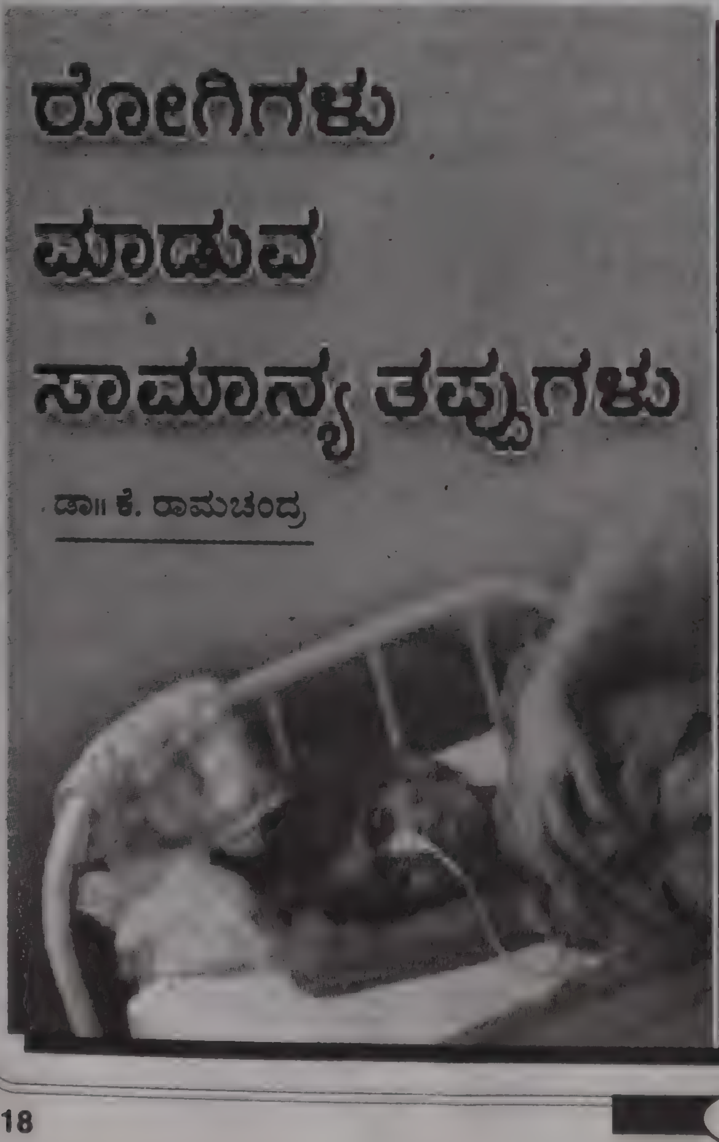
ಕಾಂಚನಾ ಅವರು ಬಹುಭಾಷಾ ನಟಿಯಾಗಿದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಂತೂ ಎಡಬಿಡದ ಚಿತ್ರೀ ಕರಣ. ಕೆಲವು ದಿನ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲೇ ಸಮಯವಿರದು.

(37 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು (ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದ)

1. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೋ, ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೋ ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಡದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸದೆ ತನ್ನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವವರನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1-2 ಗಂಟೆಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ 100-120-140 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೋರಿಸಿದರೆ, "ನೋಡು ನನಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಇಲ್ಲ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇದೆ" ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಊಟವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಇಂಧನ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ಇಂಧನ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ರೋಗಿ ಬರಬಾರದು.



2. ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳದಿರುವುದು

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ತಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಕೆ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ಪರಿಚಯದವರಿದ್ದಾರಾ, ತಮ್ಮೂರಿನವರಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ಕೋಟಿ ಜನ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೋಷ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿ ಮುಜುಗರ, ಆತಂಕ. ಜನ ತನ್ನನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಜವೂ ಹೌದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸಮಾಜ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವನನ್ನು ಅಪರಾಧಿ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೋಬಳಿ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಾವ ಮಧುಮೇಹಿಯೂ ಅಂಜಿಕೆ ಪಡುವ, ನಾಚಿಕೆ ಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ವತಿಯಿಂದ ಮಂಡ್ಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 800-1000 ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳು ಖುದ್ದಾಗಿ ಬಂದು "ಸಾರ್ ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಪತ್ರ ಹಾಕಬೇಡಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪರಿಚಯದವರು ಕೇಳಿದರೆ ನನಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ" ಎಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಭಾವನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಕೋಚ, ಕೀಳರಿಮೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬಾರದು. ಉದಾ: ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನವೆ, ತುರಿಕೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಎದ್ದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

3. ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ FBS ಹಾಗೂ PPBSನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

ಇದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನ ಸರಾಸರಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಲಕರಣೆ ಇದ್ದು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಯಾವ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾನೇ ತಿಳಿಯಲು ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶ.

4. ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದಿದ್ದಾಗ, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದು ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಲಾರದು.

ಈ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಸಾವಿರಾರು ರೂ. ದಂಡ ತೆತ್ತ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ. ಅಂಥ ವೈದ್ಯರು ದಿನನಿತ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತು ನೀಡಿ, ಇಲ್ಲದ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಂತೂ ನಕಲಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುವಂತೆ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗ ಅಂಥವರ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸದೇ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ

ಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವ ಯೋಚನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಯಾರದೋ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾವೆ. ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಅಸಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಗಂಡಸರಾಗಲಿ, ಹೆಂಗಸರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸುಮ್ಮನಿರಬಾರದು. ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಮುಟ್ಟು, ನವೆ, ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕತೆಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಲವೊಂದು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅಂಥವರು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಪಾಯ ತಂದುಕೊಳ್ಳ ಬಾರದು.

5. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತಿನಂತೆ ಎಲೆಗಳು, ಚೂರ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾಗೂ ಯಾರದೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು, ಯಾವ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಎಲೆಗಳು, ಕಷಾಯ, ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಮುಗಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡದೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ದುಃಖದ ವಿಷಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಚಿಕ್ಕ ಬಳ್ಳಿ ಎಲೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನೂ ಕಾಣದೆ ಪರಿತಪಿಸುವ ದೃಶ್ಯ ಬಹಳ ಮುಜುಗರ ತರುವಂತಹುದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಅನೇಕರಲ್ಲಿ - ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಅದರದ್ದೇ ಆದ, ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಗುಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು, ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಚೂರ್ಣದ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ತಪ್ಪು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಅಥವಾ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಮಾಡುವ ಇಂತಹ ಸೇವನೆಯು ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಅನೇಕ ಖೊಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರು ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೂರ್ಣ ಎಂದು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಷಾದದ ಸಂಗತಿ.

6. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಯಾವ ಸುಳಿವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪ್ರಯೋಗ ಇದ್ದ ಹಾಗೆ. ತಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕಂಡಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. "ನಮ್ಮ ನೆಂಟರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಈ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೋ, ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದರು" ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇಂತಹ ಸ್ವತಃ ಔಷಧಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರದೆ ಮಾಡಬಾರದು.

7. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಅವಲಂಬಿತನ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಪಕಗಳು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರ ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ನಮೂನೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು

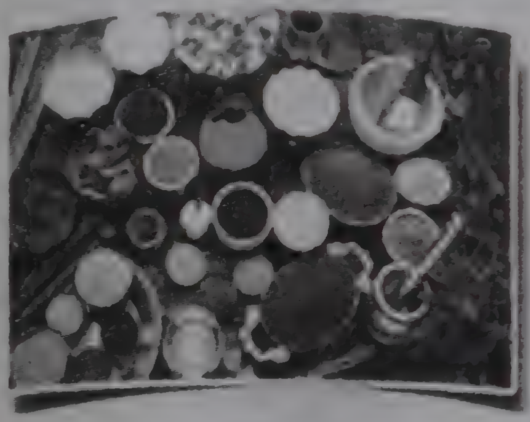


ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಹ್ಯೂಮನ್ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ $(^{30}/_{70})$ ಶೇ. 30 ಭಾಗ ತ್ವರಿತವಾಗಿ (1-5) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನು ಶೇ. 70 ಭಾಗ ಮಧ್ಯಮ ಅವಧಿ (2-12) ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಷ್ಟು ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ (ಇಳಿರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ) ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಇಂತಿಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೂ ಸರಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸಮಯವೂ ಸರಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಾನು ಎರಡನೇ ಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ (ಮೈಸೂರಿನಿಂದ ಮಂಡ್ಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗವಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದರು) ಆ ಮಹಿಳೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ರೀತಿ ಅಸಹ್ಯ ಪಡುವ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವ ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಕಡೆ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ಖಂಡಿತ ಮಾಡಬಾರದು. ಸಮಯವೂ ಅಷ್ಟೆ. ತಿಂಡಿಗೆ ಮೊದಲು, ಊಟಕ್ಕೆ 15-20 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು 10 ಗಂಟೆಗೆ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ರೂಢಿ. ಈ ರೀತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ, ಸಮಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಪಡುವ ವಿಷಯವೇನಿದೆ? ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳದೆ ಇನ್ನಾರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೀರಿ?

8. ಸಿಹಿ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಂಸ ತಿಂದು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು

ಇಂತಹ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿದಾಗ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದೂ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಭಾವನೆಯೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪು. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಕೆಲಸ ಕೇವಲ ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್‌ಸು ಲಿನ್‌ನನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೇ



ವಿನಃ ಯಾವುದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲಾರದು. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

9. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಲಸ, ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು

ಅನೇಕರು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ನಮೂನೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕೆಲಸಗಳೂ ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸಲ್ಫನೆಲ್ ಯೂರಿಯ ಎಂಬ ಪ್ರಭೇದದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ (ಡಯಾನಿಲ್, ಯೂಗ್ಲಿಕಾನ್, ಗ್ಲೈಬಿಟಿಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಲಸ ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿಸುವಂತಹುದು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳುಸಹ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಧಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಡಯಾನಿಲ್ 12-24 ಗಂಟೆ ತನಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೂಗ್ಲೂಕಾನ್ 24 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೈಬಿಟಿಕ್ 6-8 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೆಪಾಗ್ಲಿನೈಡ್ ಕೇವಲ 4-6 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಅವಧಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೈಗೊನೈಡ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು: ಗ್ಲೂಪಾರ್ಮಿನ್, ಗ್ಲೈಕೋಮೆಟ್, ಬೈಜೆನ್ಸ್ ಎಸ್.ಆರ್. ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹ 12 ಗಂಟೆ, 24 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗ್ಲೈಟೋಸೋನ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಅದರ ಕೆಲಸದ ವೈಖರಿ ಬೇರೆ ನಮೂನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಯೋಗ್ಲಿಟೇಸೋನ್ಸ್, ರೋಸಿಗ್ಲಿಟೋನ್ಸ್ ಇದೂ ಸಹ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರವಾನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು 24 ಗಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಾದರೆ ಒಂದೂವರೆಯಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಬೇಕು. ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೆಲವರು "ನಾನು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ" ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ. ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಕೇಳಿ.

10. ಪಾದರಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವುದು

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಾಡಿನ ರೋಗಿಗಳು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ, ಎಂತಹ ಅವಸರದಲೂ, ಎಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲೂ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಬೇಡಿ.

11. ಸವೆದುಹೋದ ಪಾದರಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿರಾಗುಡುವುದು

ಹಳ್ಳಿ ರೋಗಿ, ಪಟ್ಟಣದ ರೋಗಿ ಎಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪಾದಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸುರಕ್ಷತೆ ಒದಗಿಸಲು ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸವೆದು ಹೋಗಿರುವ, ತೂತಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಸವೆದ, ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಬಾರದು.

12. ದೇವಸ್ಥಾನ ಅಥವಾ ಯಾತ್ರಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹಾಗೂ ಸುಡು ಬಿಸಿಲಿನಲಿ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುವುದು

ಇದು ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಶ್ಯ. ಇದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನರಬೇನೆ ಸಾಮಾನ್ಯಸಮಸ್ಯೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಬಿದ್ದು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಸುಡುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಕಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ; ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ, ಸಣ್ಣ ಜಾಲಿ ಮುಳ್ಳು, ಕಲ್ಲುಗಳು ಇರುವ ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆದು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಕಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ದೇವಸ್ಥಾನ ಸುತ್ತುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಸರ್ವಥಾ ತಪ್ಪು. ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕರು ಅಯ್ಯಪ್ಪ ಸ್ವಾಮಿ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. 10-15 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರಗಳನ್ನು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ಸರಿಯೆ? ಇಂತಹ ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ಭಗವಂತ ಕೇಳುತ್ತಾನೆಯೇ? ತನಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು ಎಂಬ ಅರಿವಿದ್ದರೂ ದುಸ್ಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಕೆಲಸ ಖಂಡಿತ ಆಗಬಾರದು. ಭಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು, ಆದರೆ ಅದು ಅತಿರೇಕಕ್ಕೆ ಎಂದೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಭಗವಂತ ಎಂದೂ ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಣು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಭಾವಪರವಶರಾಗದೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಿಮ್ಮ ಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

13. ರೈತರು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು

ಇದು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಣುವ ಬಹಳ ಮುಜುಗರದ ಸಂಗತಿ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದಾಗ "ನಿಮಗೇನ್ ಸಾರ್, ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾಗಬೇಕಲ್ಲ? ದುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಪಾಡೇನು?" ಎಂದು ಬಹಳ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಸಂಕಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಮಾತನ್ನು ತತ್ವಶಃ ಒಪ್ಪಬೇಕು. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೀತಿ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಸರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಕೋಳೆ, ಕಲ್ಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಚೂಪಾದ ವಸ್ತು ಕಾಲಿಗೆ ತಾಗಿ ಗಾಯವಾದರೆ ಕಾಲಿನ ಗತಿಯೇನು? ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ನಾವೇ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ಸಲಹೆ ನೀಡಬಹುದೇ ವಿನಃ ಬೇರೇನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇದರ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗಿ ಕೇವಲ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದೆ ತನಗೆ ಆಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಮನೆಯವರನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ತಾನು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಾಗ ಕಾಲಿಗೆ ಪಾದ ರಕ್ಷೆ ಇರಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪಂಪ್ ಷೂಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಗದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಇದು ವಿದೇಶಿಗರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಳವಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅನೇಕ ರೈತರು ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ತಿಂಗಳಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂ.ಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಉಂಟು. ಆದುದರಿಂದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

14. ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಸರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಗಾಯವಾದರೆ ಅನೇಕರು ತಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಆಗುವ ಗಾಯಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಆಗುವ ಗಾಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಗಾಯವಾದರೂ ವ್ರಣವಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಎಲೆಯ ರಸ, ಗಂಧ ಇತ್ಯಾದಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅಥವಾ ಯಾರಿಗೋ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಮುಲಾಮನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಃ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಯಾಗಬಹುದು.





15. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ನಾರುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಇಂತಹ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಕಾಲುವೆ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ, ಸಾಮಾನ್ಯದವರಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ದನ, ಎಮ್ಮೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದೇ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ತಾವೂ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಚಗರೆಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ತಪ್ಪು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಯಾವಾಗಲೂ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ.

16. ಆಹಾರದ ಇತಿಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ

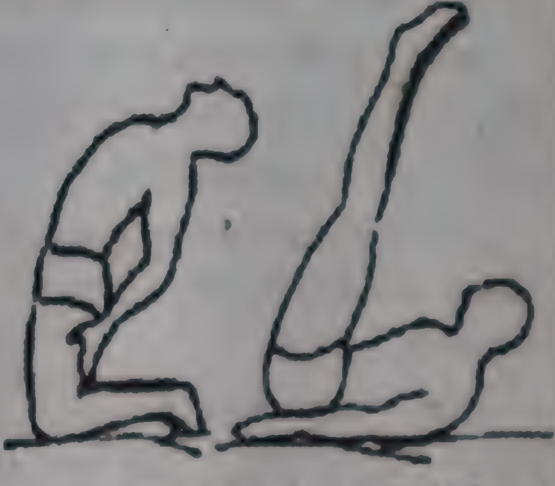
ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಏನೆಂದರೆ - ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಎಂದೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬರೀ ಕೆಟ್ಟ ಚಾಳಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನಮಗೆ ನಾವೇ ತೃಪ್ತಿ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು 20 ವರ್ಷದಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅವನನ್ನು ಕಂಡು "ನೋಡು ಅವನಿಗೆ 20 ವರ್ಷದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಕಲ್ಲುಗುಂಡು ಇದ್ದಹಾಗೆ ಇದ್ದಾನೆ. ಎಲ್ಲಾ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ" ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಇವನೂ ಸಹ ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಾಲಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

17. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ನಡೆದಾಡದಿರುವುದು

ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ದಿನನಿತ್ಯ ನಡೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ 1-2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಿರುತ್ತಾನೆ ವಿನಃ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಬ್ಬರು, ಮೂವರು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಕಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತು ವಾಪಸ್ಸು ಮನೆಗೆ ಬರುವುದು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಹೊರತು ದೇಹಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಿರುಸಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

18. ಬೆಳಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂಡಿ ಸೇವನೆ

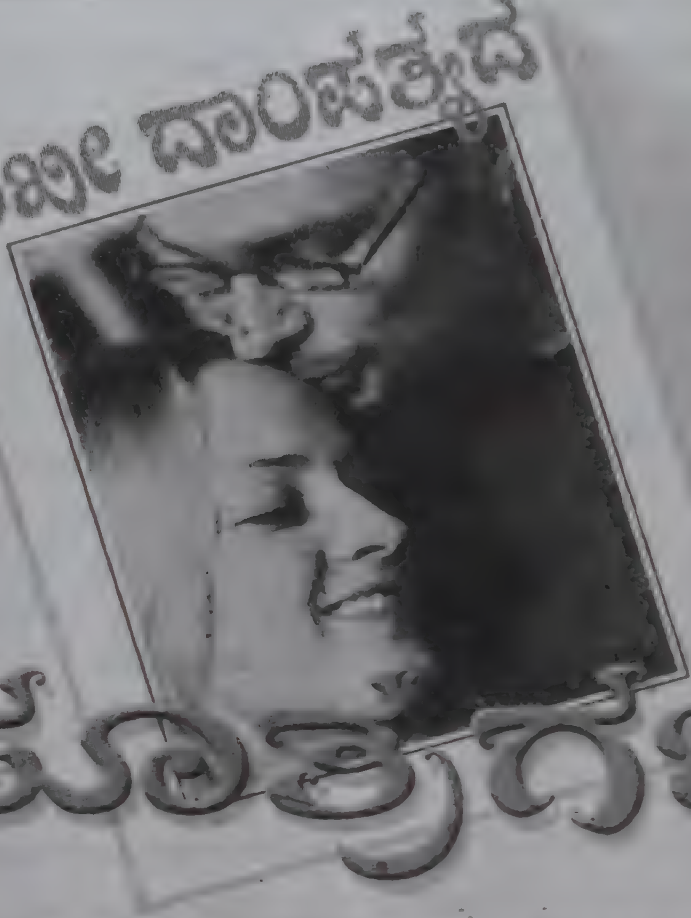
ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ತಿರುಗಾಟ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಈ ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ತುಂಬಾ ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಬೂಬು ಹೇಳಿ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಚಪಲ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಿಂತ



ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವಿಸಿ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಎರಡನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನ ವೇನು? ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯವಾದೀತೇ?

(32ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ...)

ಸುಖೀ ದಾಂಪತ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳು



ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಪರಸ್ಪರ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳೇ ಈ ಸಂಬಂಧದ ಮೂಲ ನೆಲೆಗಳು.

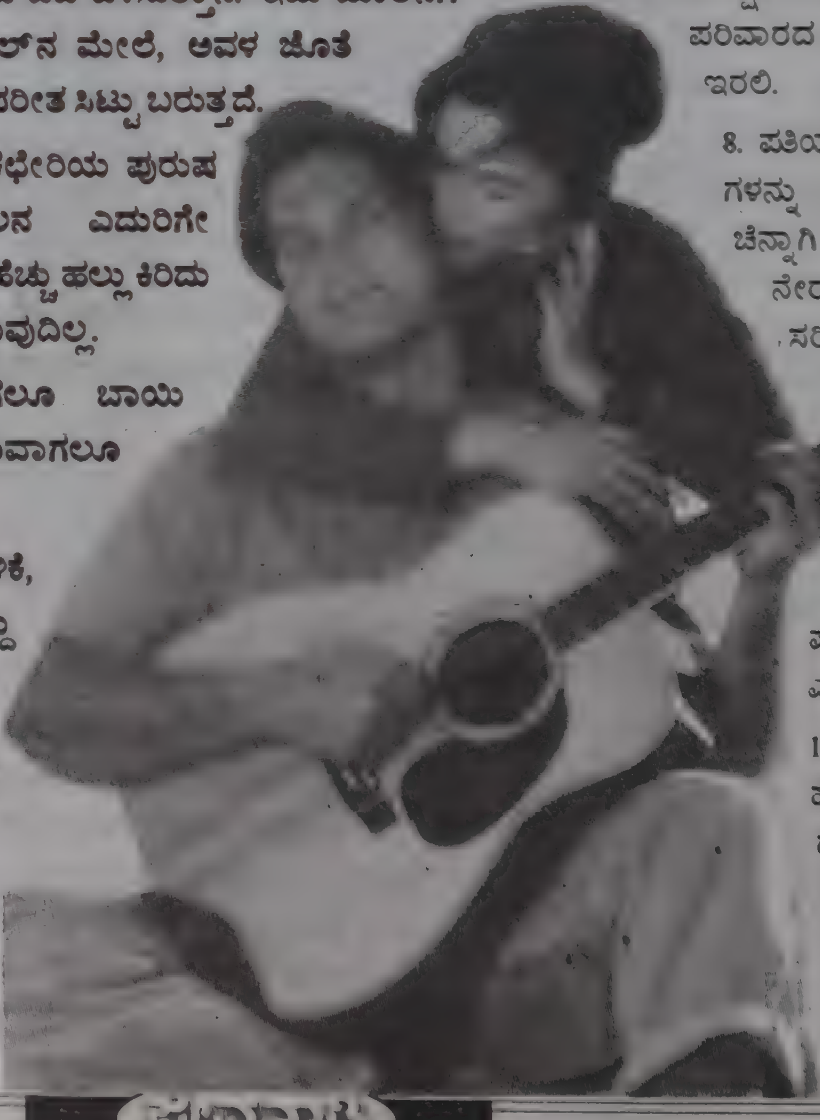
ಮಾಲಿನಿಯ ಗಂಡ ವಿಮಲ್ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ 'ಯಾರ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಪದೆ ಪದೆ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಾಲಿನಿಗೆ ಇರುಸು- ಮುರುಸು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಿಮಲ್‌ನ ಮೇಲೆ, ಅವಳ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿನಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತದೆ.

ಅನಿಲನ ಪತ್ನಿ ರೀಮಾ ಯಾವಾಗಲೂ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಯ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಅನಿಲನ ಎದುರಿಗೇ ಹೊಗಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೆದುರಿಗೆಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಲ್ಲು ಕಿರಿದು ನಗುತ್ತಾಳೆ. ಅನಿಲ್‌ಗೆ ರೀಮಾಳ ಈ ವರ್ತನೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಗಗನ್ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ ಪತ್ನಿ ನೀಲಾ ಯಾವಾಗಲೂ ಅವನೊಟ್ಟಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಮೂರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವಿಶಾಲ ಮನೋಭಾವನೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇಂಥ ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ಓದಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು.



ಪತ್ನಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ತರವಲ್ಲ.

1. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವಳ ಗಂಡ 'ಹೆಂಡತಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ' ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯವನಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಗಂಡನ ಎದುರು ಅವನನ್ನು ಹೊಗಳ ಬೇಡಿ.
2. ''ನಮ್ಮಮ್ಮ ಹಾಗೆ, ನಮ್ಮಪ್ಪ ಹೀಗೆ...'' ಎಂದು ಯಾವತ್ತೂ ತವರುಮನೆಯನ್ನು ಹೊಗಳ ಬೇಡಿ.
3. ನೀವು ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಫೀಸ್‌ನಿಂದ ಇತರರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಬರ ಬೇಡಿ/ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸರಕಾರಿ ಬಸ್, ಆಟೋ ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
4. ಸೀರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತರಲು ನೀವೇ ಹೋಗಿ. ಪತಿ ತಂದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವನನ್ನು ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ.
5. ಪತಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ, ಅವನು ನಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಜಗಳ ಕಾಯಬೇಡಿ. ನಶೆ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸುಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಹಾಂ, ಪತಿಯ ದುಶ್ಚಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಡಿ.
6. ಪತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ- ಸಹೋದರಿ, ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳನ್ನು ಟೀಕಿಸಬೇಡಿ.
7. ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿತಿ ಇರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಒಟ್ಟು ಆದಾಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರಲಿ.
8. ಪತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೋಷ ಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ''ಇದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲ್ಲ, ಬೇಡ'' ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಅವನು ಸರಿಯಾದ ಮೂಡ್‌ನಲ್ಲಿರು ವಾಗ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೇಳಿ.
9. ಆಫೀಸಿನ ಪುರುಷ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಗಳನ್ನು, ಬಾಸ್‌ನ್ನು, ಇತರ ಪರಿಚಿತ ಪುರುಷರನ್ನು ಪತಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಹೊಗಳಬೇಡಿ.
10. ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಾಗ ಪತಿಯ ಡ್ರೆಸ್‌ಗೆ ಮ್ಯಾಚ್ ಆಗುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
11. ಪತಿಗೆ ಕ್ರೀಡೆ-ಸಂಗೀತ-



ಸಾಹಿತ್ಯದ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಸಾಧನೆಗೆ ನೀವೇ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಾಗಿ.

ಪತಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ತರವಲ್ಲ:

1. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಡ್ರೆಸ್‌ನ್ನು ಪತ್ನಿ ಧರಿಸಿದರೆ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ.
2. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿಬಿಡಿ.
3. ನೀವು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಪತ್ನಿಯನ್ನು ತಮಾಷೆಗೂ ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ.
4. ನೀವು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅದನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ.
5. ಪತ್ನಿಯ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿಯರನ್ನು, ತವರು ಮನೆಯನ್ನು ನಿಂದಿಸಬೇಡಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಸಹೋದರ-ಸಹೋದರಿ ಎಷ್ಟೇ ಒಳ್ಳೆಯವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಬಗೆಗಿನ ಅಭಿಮಾನ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ. ಪತ್ನಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಬೇಡಿ.
7. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಜೊತೆ ಹೊರಟಾಗ ಪರ ಮಹಿಳೆಯರತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಬೇಡಿ.
8. ನಿಮ್ಮ ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು, ಪರಿಚಿತ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪತ್ನಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಹೊಗಳಬೇಡಿ. ಇತರ ವಿಧವೆ, ನಿರ್ಗತಿಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಅನುಕಂಪವಿದ್ದರೂ, ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಮುಂದಾಗಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ.
9. ಬೇರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಫೋನ್ ಕರೆ ಬಂದರೆ, ಕೆಲಸವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಮಾತನಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ. ಕೊಂಚ ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿದರೂ ಪತ್ನಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದೀತು.
10. ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆಗಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನೂ ಪತ್ನಿಗೇ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ ಸಲ್ಲದು.



11. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ, ಆಕ್ಷೇಪ ಬೇಡ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪತ್ನಿ ಹೇಳುವ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
12. ನೀವು ಮಹಿಳಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಟೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಿದ್ದರೆ, ಇತರರು ಬಂದು ಚಾಡಿ ಚುಚ್ಚುವ ಮುನ್ನ ನೀವೇ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿ.
13. ಯಾವುದೋ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿ ಪರಪುರುಷನ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದಾಗ, ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವೆಂಬಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರಲಿ.
14. ನಿಮ್ಮ ಪತ್ನಿಯೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಸದಾ ಅವಳ ಹಣವನ್ನೇ ವ್ಯಯಿಸಬೇಡಿ.
15. ಪತ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಡೆ-ಸಂಗೀತ-ಸಾಹಿತ್ಯದಂಥ ಹವ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ●

ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು

'ಇಲಿ' ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದೊಡನೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೇಸಿಕೆ. ಇಲಿಗಳು ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಹಲವಾರು. ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವು ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಆಗ ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನೇ ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಇಲಿ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತರೆ ಹಾಹಾಕಾರ ಏಳುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಪ್ಲೇಗ್ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ (ರಾಡಿರೋಗ) ಹಾಹಾಕಾರ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನೀರು ಇಲಿಗಳ ಹೊದರುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಾಗ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಮಳೆಯಿಂದಾದ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಹಿಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿದ್ದ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಾಡಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಅಡ್ಡಾಡುವವರ ಚರ್ಮ ಸೀಳಿ ಅವು ಮಾನವ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಪಾರ ಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೆಂದರೆ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವೆ?

ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಇಲಿ ಇದೆ. ಈ ಜಾತಿಯ ಇಲಿಗಳ ವಾಸನಾ ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿದೆ. ಈ ಇಲಿಗಳ ಮುಂದೆ ರೋಗಿಗಳ ಕಫವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳು ಇದ್ದರೆ ಇಲಿ ಬಂದು ಅದರ ಮುಂದೆ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಂತೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳು ಇರದಿದ್ದರೆ ಇಲಿಯು ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲದೆ ದಾಟಿ ಹೋಗುವುದಂತೆ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ತಜ್ಞರು ಖಚಿತ ಮಾಡಿರುವರು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕಿನವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವರು. ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕಿನವರು ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಹಣಕಾಸು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವರು. ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದ ತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಆಹ್ವಾನವೆಂದು ಗಣಿಸಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.

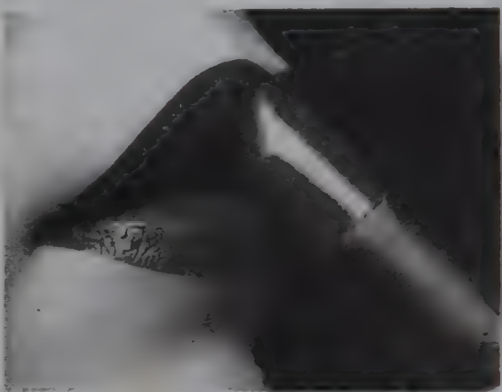
ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳಿವೆ. ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಇಲಿಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪತ್ತೆಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಹೊಸದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು ಹಾಗೂ ಬೇಗನೆ ಮುಗಿಯುವಂಥದ್ದು. ವೇತನ ಕೊಟ್ಟು, ಒಳ್ಳೆಯ ಟೆಕ್ನಿಶಿಯನ್ ಇಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಇಲಿ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದೊಂದು ಸೋಜಿಗವೇ! ●

ತುಟಿಗಳ ಲೋಕದಲ್ಲೊಂದು ಸುತ್ತು

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಷ್ಟೇ ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಅಂಗ-ತುಟಿಗಳು. ಈ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಂಟ ಕಿರುನಗೆ ಇದ್ದರೆ, ಎಂಥ ಕುರೂಪಿಯೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಕವಿ-ಸಾಹಿತಿಗಳಿಗಂತೂ ತುಟಿಗಳೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ಈ ತುಟಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಚೆಂದಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

✦ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ತುಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಕೆಳಗಿನ ತುಟಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಇವು ಸ್ತ್ರೀ ಆಶಾವಾದಿ ತುಟಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿ ತುಟಿಗಳು ಎಂದರ್ಥ. ಇಂಥ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಬೇಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರಿಗೇ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.



✦ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳ ಗಾತ್ರ ಸಮಾನವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರು ತುಂಬಾ ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಸದಾ ಹಸನ್ಮುಖಿಗಳೂ, ಉತ್ಸಾಹಶೀಲರೂ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಖುಷಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

✦ ಉದ್ದ ತುಟಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ನಾಚಿಕೆಯ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ವಿಲಾಸೀ ಜೀವನವೂ ಇಷ್ಟ. ಸುಂದರ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ ಇವರಿಗೆ ಪಂಚ ಪ್ರಾಣ. ಕಲಾವಿದರನ್ನು, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹೊಸ-ಹೊಸ ಸ್ಟೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಇವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

✦ ಗೋಲಾಕಾರದ ತುಟಿಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಆಕರ್ಷಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಹೆದರುವುದಿಲ್ಲ, ಎಂಥ ಕಠಿಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಂಪು ತುಟಿಗಳು : ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ತುಟಿಗಳ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊಳಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಡ್ರೆಸ್‌ನ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಗಾಢ ಹಾಗೂ ಸುಂದರ ಕೆಂಪು: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಒಂದು ವಿಶೇಷತೆ ಇದೆ. ಇದನ್ನು





'ಬೋಲ್ಡ್‌ನೆಸ್'ನ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಡು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವು ಮೂಡಿ ಹಾಗೂ ಸಂವೇದನಸೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮ್ಸನ್, ಸೆಕ್ಸಿ ಹಾಗೂ ಸೋಫಿಸ್ಟಿಕೇಟ್ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸ್ಕಾರ್ಲೆಟ್, ಡೇರಿಂಗ್ ಲುಕ್ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮಾಡರ್ನ್ ರೆಡ್, ಫ್ರೆಶ್‌ನೆಸ್‌ನ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ.

ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಶೇಡ್

ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಕಿನ್ : ಇಂಥ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ರಸ್ಟಿ ರೆಡ್ ಹಾಗೂ ಬೆರಿ ಶೇಡ್ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

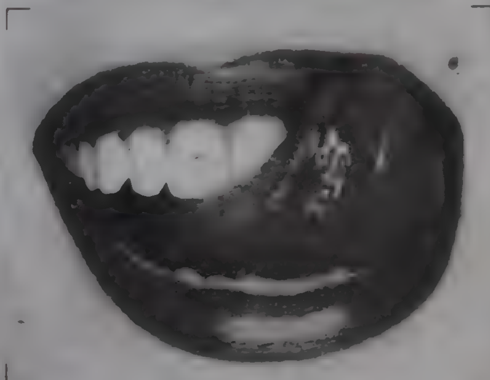
ಮಿಡಿಯಂ ಸ್ಕಿನ್ : ಈ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಶೇಡ್, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆರಿ ಹಾಗೂ ವೈನ್ ರೆಡ್ ಶೇಡ್ ಬಳಸುವುದೊಳಿತು.

ಲೈಟ್ ಸ್ಕಿನ್ : ಇದಕ್ಕೆ ಲೈಟ್ ಏರಿ ರೆಡ್, ಡಸ್ಕಿ ರೋಜ್ ರೆಡ್ ಅಥವಾ ಲೆವೆಂಡರ್ ಮಿಕ್ಸ್ ರೆಡ್ ಬಣ್ಣಗಳು ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ನಿಮ್ಮ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಗ್ಗೆ

ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಕೂಡ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಗೋಲಾಕಾರದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ : ನೀವು ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ನ್ನು ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾದರೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಸ್ನೇಹ ಜೀವಿಗಳು ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಂದರ್ಥ. ನೀವು, ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿರ ಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇದೆ. ನೀವು ಸಮಸ್ಥಿತಿ, ಗೌರವಾರ್ಹ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಾಸನೀಯ



ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಹಾಂ... ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಗ ಕೋಪವೂ ಬರುತ್ತದೆ.

2. ಪಾಯಿಂಟೆಡ್ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ : ನಿಮ್ಮ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಪಾಯಿಂಟೆಡ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೇತೃತ್ವದ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ ಎಂದರ್ಥ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪರಿವಾರದ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೇ ಇರುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಗೆ ತುಂಬಾ ನಿಯತ್ತಿನದು. ನೀವು ಉದಾರಿ, ಸಿದ್ಧಾಂತವಾದಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೀರಿ.

3. ಫ್ಲ್ಯಾಟ್ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ : ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರೆದುರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂತೋಷ ಇರಬಯಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಧೈರ್ಯ ಶಾಲಿಗಳೂ ಹೌದು. ನೀವು ಒಬ್ಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿಯೂ ಹೌದು. ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಿಂಜರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

4. ಆ್ಯಂಗಲ್ ಟಾಪ್ : ಈ ರೀತಿ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ನೀವು ತುಂಬಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರು, ಉದಾರವಾದಿಗಳು, ಸಂವೇದನಶೀಲರು ಹಾಗೂ ರಚನಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು ಎಂದರ್ಥ. ●

ಆರ ಮೊಲೆಯನು ಕುಡಿಯಲಮ್ಮ...



ಅಮ್ಮ

ನಾನೀಗ 'ಗೋವಿನ ಹಾಡು' ಹಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಪುಣ್ಯಕೋಟಿ, ಸತ್ಯದ ಪರಿಪಾಲನೆಗಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ತೊರೆದು ಖೂಳ ವ್ಯಾಘ್ರನ ಬಾಯಿಗೆ ಆಹಾರವಾಗಲೇ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆಗ ಕರು "ಆರ ಮೊಲೆಯನು ಕುಡಿಯಲಮ್ಮ? ಆರ ಸೇರಿ ಬದುಕಲಮ್ಮ? ಆರ ಬಳಿಯಲಿ ಮಲಗಲಮ್ಮ? ಆರು ಎನಗೆ ಹಿತವರು" ಎಂದು ಕೇಳಿತ್ತು. ಪುಣ್ಯಕೋಟಿಯ ಕಥೆ ನನಗೂ ಗೊತ್ತು.

ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳ್ತಾರೆ - "ಮಗುವಿಗೆ, ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಬೇಕೆ ಬೇಕು" ಅಂತ. ಆದರೆ ನೀನು ಯಾಕೆ ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದಿಲ್ಲಮ್ಮ? ನಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಭಯಾನಾ? ಇಲ್ಲಮ್ಮ, ಖಂಡಿತ ನಾನು ನಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಲ್ಲ. ನಾನು ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ ನಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗಲ್ಲ ಅಂತ ವೈದ್ಯರೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರಲ್ಲಮ್ಮ. ಆದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಎಧೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಲ್ಲವಂತೆ. ಪ್ಲೀಸ್ ಅಮ್ಮಾ, ನನಗೆ ನಿನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಮ್ಮ...

ಅಮ್ಮ ನೀನು ಆರೋಗ್ಯವಂತೆ. ನಿನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಪೂರ್ತಿ 'ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಹಾಲು ತಯಾರಾಗುತ್ತೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 38 ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು, 70 ಗ್ರಾಂ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಹಾಗೂ 12 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಇರುತ್ತೆ ಅಂತ ಮೊನ್ನೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದು ನೀನೇ ಓದುತ್ತಿದ್ದಿಯಲ್ಲಮ್ಮ, ನಿನಗೆ, ಹಾಲುಣಿಸದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಸುಮಾರು 1,000 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತೆ ನೀನು ದಿನಾಲೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಮ್ಮ.

ನಿನ್ನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಜೊತೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಸರಿಯಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸು. ಆದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಬೇಡ. ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿಬಿಟ್ಟರೆ ನೀನು ದಢೂತಿ ಆಗ್ತೀಯ. ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ತಾಜಾಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಇವು ಹಾಲುಣಿಸುವ ನಿನಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಗಳು. ನೀನೇನಾದರೂ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸದಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದಂತೆನಿಸಿದರೂ, ನಾನು ಅಶಕ್ತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಮ್ಮ.

ನಿನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿವೆಯಂತೆ. ಒಂದು -ವಾಸ್ತವಿಕ ಕೊರತೆ, ಎರಡು -ಆಭಾಸೀ ಕೊರತೆ. ವಾಸ್ತವಿಕ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಇದು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತೆ. ಕೊನೆಗೆ ನನಗೆ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲೇ ಗತಿ! ಪಾಪ, ಹೀಗಾದಾಗ ನೀನಾದರೂ ಏನ್ಮಾಡ್ತೀಯ. ಅದು ನನ್ನ ಕರ್ಮ, ಅನುಭವಿಸ್ತೀನಿ ಬಿಡು. ನಿನ್ನದಲ್ಲದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಯಾಕೆ ಕೊರಗ್ತೀಯ?

ಇನ್ನು ಆಭಾಸೀ ಕೊರತೆಯಲ್ಲಿ 'ನನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ' ಅಂತ ನೀನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅಂದುಕೊಂಡಾಗ, ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೃತಕ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತೆ. ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಇದನ್ನು ನೀನೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ದೇಹ ತೂಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಾನು ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಆರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ 'ಸೂಸೂ' (ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನನಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿ.

ವಾಸ್ತವಿಕ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಹಾಲು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತೆ ಅನ್ನೋದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು - ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಬಂದು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ನಿನ್ನ ಕಿವಿಗೆ ನನ್ನ ಅಳು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ನಿನ್ನ ಮನ-ಮಸ್ತಿಷ್ಕಗಳೆರಡೂ ನನ್ನತ್ತ ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಮಮತೆ, ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹಾಲುಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತೆ. ಆಗ ಸ್ತನ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹಾಲು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಸುರಿಯುತ್ತೆ.

ನಾನಿನ್ನೂ ನಿನ್ನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಭ್ರೂಣವಾಗಿರುವಾಗ, ನೀನು ಅಪ್ಪನ ಜೊತೆ 'ಜಮೀನ್ದಾರು' ಸಿನೆಮಾದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ದೃಶ್ಯ ನೋಡಿದ್ದು ನಿನಗೆ ನೆನಪಿಲ್ಲವೇನಮ್ಮ? ಅದರಲ್ಲಿ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರವಾಗ ಇಬ್ಬರೂ ತಾಯಂದಿರ ಎದೆ ಹಾಲು ಸುರಿಯೋದು ನೋಡಿ ನೀನು ಅತ್ತಿದ್ದು, ನನಗಂತೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಪಿದೆ. ಮಗುವಿನ ಜೊತೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಂತೆ !

ಈಗ ಹಾಲು ಬರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹೇಳ್ತೀನಿ ಕೇಳು. ಆಕ್ರಿಟೋಸಿನ್ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಹೆಸರಿನ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸ್ರವಿಕೆಯು ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತೆ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಾವು (ಮಕ್ಕಳು) ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸ್ರವಿಸುತ್ತೆ. ಪ್ರೊಲೆಸ್ಟಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಹಾಲು ಕೂಡ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತೆ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹಾಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ನಿನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಂತೆ. ನಾನು ರಾತ್ರಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೆ ಈ ಕೊರತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಂತೆ.

ನಿನ್ನಂಥ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಎದೆಯಲ್ಲಿಹಾಲು ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತೆ. ಇಂಥ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕ್ಸೀಟೋಸಿನ್ ರಿಫ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸ್ರವಿಸಲಾರದು.

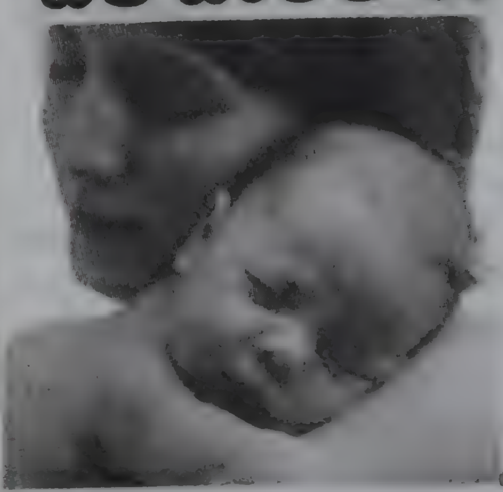
ಅಮ್ಮಾ ನಿನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳ್ತೀನಿ. ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳು. ನೀನು ಹಾಲುಣಿಸುವಾಗ ನನ್ನ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರವು ನಿನ್ನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರಬೇಕು. ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಪೂರ್ಣ ತೆರೆದಿರಬೇಕು. ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವಾಗ ನನ್ನ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದ, ನಿನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ತನದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಆಗ ನನಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ

(32ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಇಂದು ಅನೇಕ ಶಿಶುಗಳು ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ? ಪರಿಹಾರಗಳೇನು ? ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಂದಲೇ ಕೇಳಿ...

‘ಏಕ ಪಾಲಕ’ರು

ಮಗುವನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



ಸುವರ್ಣಾಳ ಗಂಡ ಲಿಂಗರಾಜನು ಗಡಿ ಭದ್ರತಾ ಪಡೆಯ ಯೋಧ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ ಊರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪುತ್ರ ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಸುವರ್ಣಳು, ತಾಯಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಜೊತೆಗೆ 'ತಂದೆ'ಯ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕು. ಸುವರ್ಣಾ ನಾಗರಾಜನನ್ನು ಪ್ರತಿ ರವಿವಾರ ಹೊರಗಡೆ ಸುತ್ತಾಡಲು ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತಾಳೆ. ಹೊಟೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿನಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವನ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪೂರೈಸಲು ಸತತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೂ ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ತಾಯಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ಕೆಲಸವನ್ನು 'ಬೇಡ' ಅಥವಾ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದಾಗ ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ''ತಂದೆ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ...'' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇಂದಿನ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ತಂದೆ ಒಂದೆಡೆಗೆ, ತಾಯಿ ಒಂದೆಡೆಯಾಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವರಿದ್ದರೆ, ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳೂ ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿದೆ.



ನಾಗರಾಜನ ಈ ವರ್ತನೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೇಮ, ಕಾಳಜಿಗಳೇ ಕಾರಣ. ತಂದೆ ದೂರ ಇರುವುದರಿಂದ, ಮಗನಿಗೆ ಆ ಕೊರತೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಾರದಿರಲಿ ಎಂದು ಅವಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ಈ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೇಮದಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ತಾಯಿ ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಮಗು 'ಸೆಂಟಿಮೆಂಟಲ್ ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್'ಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ತಾಯಿಯ ಮನ ಕರಗಿ ಬೇಡಿಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಗುವಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು.

ತಾಯಿಯ ಅತಿ ಪ್ರೀತಿ, ತಾಯಿ-ಮಗನ ಸಂಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿರದು. ತಂದೆ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಗು ಅವನನ್ನು 'ಅಪರಿಚಿತ'ನಂತೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ತಂದೆಯು ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು, ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನತ್ತ ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಂದೆಯು ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೆಲ್ಲೋ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಹಲವಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ, ವರ್ಷಗಳ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಾಡುವುದು, ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಡಿಸುವುದು ಇದೆಲ್ಲ ಅತಿಯಾದಾಗ ಮಗುವಿಗೆ ಇದು 'ಅಸಹಜ' ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಉದಯಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದ ಮಗು, ಈಗ ತಂದೆಯತ್ತ ವಾಲಿದಾಗ ಅವಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಯೆಯೂ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

• **ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೋಷಣೆ :** ಏಕಪಾಲಕ ಕುಟುಂಬ (Single parent family)ದಲ್ಲಿರುವ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ದಿಟ್ಟತನ, ದರ್ಪಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ದನಿ ಎತ್ತಲೂ ಆಗದಿರುವಷ್ಟು ವಿನಮ್ರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರು ತುಂಬಾ ಸಂವೇದನಾಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಶೋಷಣೆಗೂ ಬೇಗ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆತರೂ ಅವರತ್ತ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ''ನೀನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತಿಲ್ಲ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೀಯ'' ಎಂಬ ವಿಷಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುವ ಜನರೂ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

13 ವರ್ಷದ ವಿನುತ ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ ತಬ್ಬಲಿ. ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಳೆ. ತಂದೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಇವಳು ಒಂಟಿತನದಿಂದ

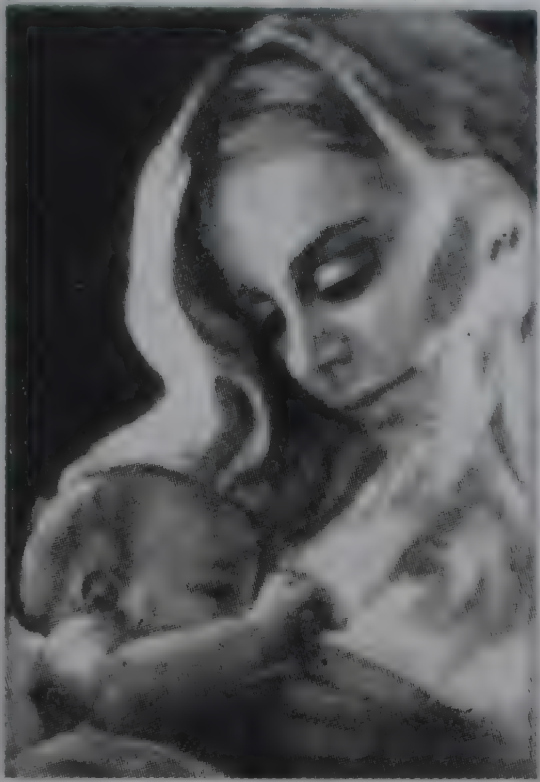
ಬೇಸತ್ತು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಆಂಟಿಯ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಂಟಿ ಇವಳಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಮಿಠಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೀತಿ ತೋರುತ್ತಾಳೆ. ಆಂಟಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳು ವಿನುತಳಲ್ಲಿ ''ತಾಯಿ ಇಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ನಿನಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಂದೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ...'' ಎಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವಿನುತಳ ತಂದೆಯು ಪತ್ನಿಯ ನಿಧನದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಮದುವೆಗೆ ಮುಂದಾಗದೆ, ವಿನುತಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಲು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂಕಟ, ಪರಿಶ್ರಮಗಳು ವಿನುತಳಿಗಾಗಲಿ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಆಂಟಿಗಾಗಲಿ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

● **ತಾಯಿಯ ಮಮತೆಯ ಒತ್ತಡ!** : ತಂದೆ ಮೃತಪಟ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೇ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾಳೆ ಅಥವಾ ಗಂಡನ ಪಿಂಚಣಿ ಹಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾಳೆ. ''ನಾನು ಬದುಕಿರುವುದೇ ಈ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ಜೀವಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲ'' ಎಂಬಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಬಿಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಾಯಿಯ 'ಪರಿಶ್ರಮ, ತ್ಯಾಗ'ಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಶಾಲೆ ಕಲಿಯುವುದೂ ತಾಯಿಗೆ 'ಹೊರೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದರೂ, ಪುಸ್ತಕ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಣ ಇಲ್ಲ ಎಂದಾಗ ಮಿತ್ರರಿಂದ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿ ಹಣ ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದರೂ, 'ತಾಯಿಗೇಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬೇಕು?' ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ತಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೀನಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆ : ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇಗ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ವರ್ತನೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಇವರಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಯಾವುದೇ ಅನವಶ್ಯಕ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರರು. ಸಮಯದ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಪ್ರಬುದ್ಧರಾದ ಮಕ್ಕಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚಂಚಲತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟರ ಸಂಗ ದೊರೆತರೆ ಬೇಗ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರಾಗಿದ್ದರೆ, ವಂಚಕ ಪುರುಷರ ಬಣ್ಣದ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಬೇಗ 'ತಮ್ಮತನ'ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತರರ ತೋರಿಕೆಯ ಅನುಕಂಪವೂ ಇವರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬಲ್ಲುದು.



ಒಂದು ವೇಳೆ ತಂದೆ-ಮಗಳು ಇಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾಗ ತಂದೆಯು ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯಂತೆ ಮಗಳೂ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷೆಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗಿ, ಒಬ್ಬಳೇ ಇದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಹೀಗಾಗುವುದರಿಂದ ಅವಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

'ಏಕ-ಪಾಲಕ'ರ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು : ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ. 'ನನ್ನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀನೇ ನನಗೆ ಆಧಾರ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಗು, ತನ್ನ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಯನ್ನು ಸ್ವಾರ್ಥಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈಗಾಗಲೇ ಒಬ್ಬ ಪಾಲಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಗು, ಅವರ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಭದ್ರತೆ ದೊರೆಯಬೇಕು. ನೀವು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸು ಗೆಲ್ಲಬೇಕು. ''ನಾನು ದೊಡ್ಡವನಾದಮೇಲೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ'' ಎಂದು ಮಗು ಹೇಳಿದರೂ ನೀವು ಮಾತ್ರ, ''ಮೊದಲು ನೀನು ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸು'' ಎಂದು ನಯವಾಗಿ ಹೇಳಿ. ಮಗುವಿನ ಕರಿಯರ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡೆ-ತಡೆಗಳು ಬರದಿದ್ದರೆ, ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಗೇ ಇರುತ್ತದೆ.

'ಏಕ-ಪಾಲಕ' ಕುಟುಂಬಗಳ ಹುಡುಗಿಯರು ಬೇಗ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಒದಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದಾಗಲೂ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂಥ ಪರಿವಾರಗಳ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗಿಗಳಿಂದ ಬೇಗ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿ. ಇತರರು ಇವರ ಮೇಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶೋಷಣೆ ನಡೆಸದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಎದುರಿಗೆ, ''ನಿನ್ನ ತಾಯಿ (ಅಥವಾ ತಂದೆ) ಇದ್ದಿದ್ದರೆ.'' ಎಂಬಂಥ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಡಿ. ನೀವು ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ''ಇಂಥ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪುರುಷನೇ ಬೇಕು'' ಅಥವಾ ನೀವು ತಂದೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ''ಇಂಥ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯೇ ಬೇಕು'' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ದುರ್ಬಲನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

● ಕೆಲವು ಪರಿವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇತರರು ಉಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪು. ನಾಲ್ಕು ಜೊತೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಬದಲು ಎರಡು ಜೊತೆ ಇದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಪಾಲಕ (ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆ) ಮನೆಯಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದು, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬರುತ್ತಾರಾದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಬಿಡಿ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಗೆಳೆಯ/ಗೆಳತಿಯರೂ ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರಲಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಏಕಾಂಗಿ ಭಾವನೆ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ-ಮಗು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ, ತಿರುಗಾಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಸಾಮಿಪ್ಯ ಒಟ್ಟಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ●

ಮದುಮಗಳೇ ನಿನಗಿಷ್ಟು ಸಲಹೆಗಳು

ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಮದುಮಗಳೇ, ಹಲವಾರು ಹೊಂಗನಸುಗಳಲ್ಲಿ ನೀನು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಿನ್ನ ಭಾವೀ ಪತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೀನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದು ಈ ಲೇಖನವನ್ನು...

ಮದುಮಗಳಾಗುವ ಮುನ್ನ...

ತನ್ನ ಭಾವೀ ಪತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಹುಡುಗಿ, ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಪತಿ ಮಹಾಶಯನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೆಳೆಯಲ್ಲು ವಿವಾಹಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಕೆಲವು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರಿಸ್ಕ್‌ವಾಕ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಿ.
- ನೀವು ದಪ್ಪಗೆ ಇದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಯೋಗಾಸನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ, ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.
- ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಗ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಆರ್ದ್ರತೆ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



- ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ವಿವಾಹಕ್ಕೆ 15 ದಿನ ಮುನ್ನ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ವಿವಾಹದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಭುಜದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಶನ್ ಹಾಗೂ ಮೊಯಿಶ್ಚರೈಜರ್ ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸಿ.
- ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.
- ಮಡ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗು ತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸ್‌ಫೊಲಿಯೇಟರ್‌ನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೃತಕೋಶಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್‌ನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್

- ವಿವಾಹದ ದಿನ ನಿಮಗೆ ಎಂಥ ಮೇಕಪ್ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಆ ಮೇಕಪ್‌ನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಸ್ಟೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿ. ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ದಿನ ಮೊದಲು ಯಾವುದೇ ಸ್ಟೈಲ್‌ನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಒಣಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲಿಗೆ ದಿನಾಲೂ ತೈಲದಿಂದ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯಾಕಾರದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವ ಸ್ಟೈಲ್ ಆದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಗದ್ದದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ, ಮುಖ ಸಂಪೂರ್ಣ ತುಂಬಿದಂತೆ ಕಾಣುವ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸುಂದರ ಕಂಗಳಿರಲಿ

- ಯಾವಾಗಲೂ ಸನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಳಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಸಿಂಪಡಿಸಿ. ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಧೂಳು ಮುಂತಾದ ಕಣಗಳು ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ಅರಳೆಯನ್ನು ಪನ್ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲಿಡಿ.

ಕ್ಯಾಸ್ಟರ್ ಆಯಿಲ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಡಿ.

ಮೇಕಪ್‌ನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ

- ಮೇಕಪ್, ಮುಖವನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸೌಮ್ಯ ಉಡುಗೆಯಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.
- ಯಾವುದೇ ಪ್ರಸಾದನದ ಮೊದಲು ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸರಿಯಾದ ಲೇಪನ ಅವಶ್ಯ.
- ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಮೇಕಪ್ ಸ್ಪಂಜ್‌ನಿಂದ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ಫೇಶಿಯಲ್ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹರ್ಬಲ್ಸ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಸೇರಿಸಿ, ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
- ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಬಾಳೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬೊಕ್ಕೆ, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ರೋಜ್ ವಾಟರ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖದ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಮೊಡವೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯಕಾಳು, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.
- ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಿದ್ದರೆ ಭಾರಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿವಾಹವಿದ್ದರೆ ಮೇಕಪ್‌ನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು



ವಿವಾಹದ ಮುನ್ನ

- ನೀವು ಬ್ರೈಡಲ್ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ, ಆ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಂಪನಿಯ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ವಿವಾಹದ ಮುಂಚಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಭಾರದ ಆಭರಣಗಳನ್ನು, ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ದಣಿವಾಗಬಹುದು.
- ವಿವಾಹದ ಮುನ್ನ ಮೇಕಪ್ ಹಾಗೂ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ವಿವಾಹದ ದಿನದ ಮೇಕಪ್‌ಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿರಲಿ.
- ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಫೇಶಿಯಲ್‌ನ ನಿಜವಾದ ಹೊಳಪು ಎರಡೂ-ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಹಾಗೂ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನ್ನು ವಿವಾಹದ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿದ ಮೆಹಂದಿಯ ಬಣ್ಣ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಂಗೇರುತ್ತದೆ.
- ಶಾಂಪೂವನ್ನು ಒಂದು ದಿನ ಮೊದಲೇ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿವಾಹದ ದಿನ ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್‌ಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು ಮದುಮಗಳ ಡ್ರೆಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಹಾಗೂ ಆಭರಣ ಧರಿಸಿ ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿವಾಹದ ದಿನ ನೀವು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿವಾಹದ ಮೊದಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವಿವಾಹದ ದಿನ ದಣಿದಂತೆ ಕಾಣುವಿರಿ.

ಇನ್ನೂ ಚೆಂದಾಗಿ ಕಾಣಲು...

- ಮೇಕಪ್‌ನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಹೊಂಬಣ್ಣದ ಡಸ್ಟ್ ಪೌಡರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಣೆ ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಕಪ್‌ಗಾಗಿ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಅಥವಾ ಗ್ಲಿಟರ್ ಬಳಸಿ.
- ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಕ್ವೆನ್ಸ್ ಅಳವಡಿಸಿ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳಿತು.

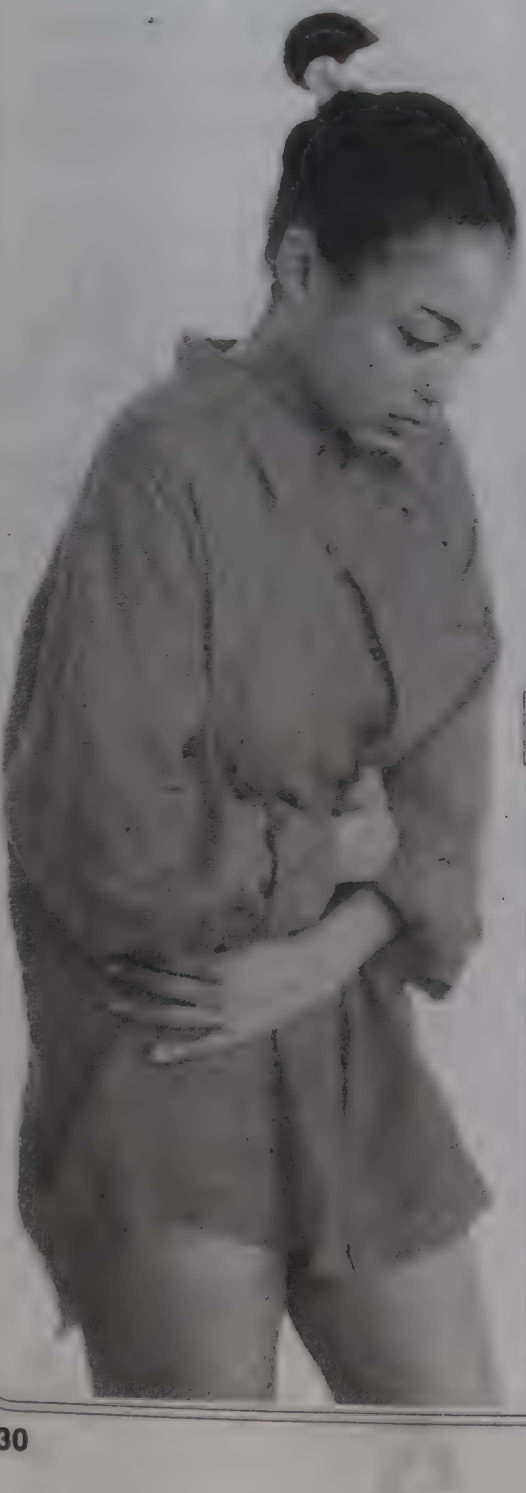


- ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಪಾರ್ಕಲ್ ಡಿಜೈನರ್ ಬಿಂದಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಮಿ ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಟೋನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ಬಿಂದಿಗಳೂ ಸೂಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಡಿಜೈನರ್ ಬಳೆಗಳನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಕೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ. ನೀವು ಯಾವ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ, ಯಾವ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ನ ಬಳೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಸಿ.
- ಹೊಕ್ಕುಳನ್ನೂ ಸಿಂಗರಿಸಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಂಗ-ದಾವಣಿ ಧರಿಸಿದಾಗ ಹೊಕ್ಕುಳಕ್ಕೆ ಶೃಂಗಾರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಮೆಟಲಿಕ್ ಗ್ಲಿಟರ್‌ಗಾಗಿ ನೇವಲ್ ಸ್ಟೈರಲ್ 500 ರೂ. ಒಳಗೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಾನಿಟಿ ಬ್ಯಾಗ್‌ಗಿಂತ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೆಂಡಿ ಪರ್ಸ್‌ನ್ನೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್‌ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಜೊತೆ ಸಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕತ್ತರಿ, ನೇಲ್‌ಕಟರ್, ನೇಲ್ ಫೈಲ್, ಥಿನ್ನರ್, ಅರಳೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್, ಮೆರೂನ್, ಬ್ರೌನ್ ಹಾಗೂ ಗುಲಾಬಿ ಶೇಡ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ಯಾಂಡ್-ಏಡ್ ಹಾಗೂ ಡೆಟಾಲ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ಬಾಟಲಿಯೂ ಇರಲಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಲಂಗಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಆಭರಣಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಟ್ ಗ್ಲಾಸ್, ಮುತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಧರಿಸಬಹುದು.

ಮೇಕಪ್ ಆದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ರಂಭೆ, ಊರ್ವಶಿ, ಮೇನಕೆಯನ್ನೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ನೀವಾಳಿಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಭಾವಿ ಪತಿಯಂತೂ ನಿಮಗೆ ಕ್ಲೀನ್ ಬೋಲ್ಡ್! ಆಲ್ ದಿ ಬೆಸ್ಟ್!!

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಶಮನೋಪಾಯಗಳು

ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ. ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸೋಂಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಆಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೆಂದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ. ಇದು ಬರಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಾವುವು? ನಾವು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಧಿಸಲೇಬೇಕು?



ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಬೇಸಿಗೆಯು ನಿಜಕ್ಕೂ ಒಂದು ಕಷ್ಟ ಕಲೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದರಿಂದ ಕಠಿಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಬೇಗನೆ ಸುಸ್ತುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲರ, ಜಠರ ಕರುಳುರಿತ (Gastoenteritis) ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾದರೂ ನಾವೀಗ ಅತಿಸಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯಬೇಕಿದೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ. ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಮಲವು ನೀರಿನಂತೆ ಹೋಗುವುದೇ ಅತಿಸಾರ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಅತಿಸಾರವಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯವರು ಅಥವಾ ಪರಿಣಿತರಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅತಿಸಾರವು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಸೂಚನೆ.

ಚಳುಕಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವಿಕೆಗಳು ಅತಿಸಾರದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು. ಅತಿಸಾರ ತೀವ್ರವಾದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಲದ ಜತೆ ರಕ್ತವೂ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಪಾವಧಿ (Acute Diarrhea) ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿ (Chronic Diarrhoea) ಎಂಬ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಅತಿಸಾರದ ಅವಧಿ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳ ಸೋಂಕು ಕಾರಣ. ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅತಿಸಾರವು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಧಿಯದು. ಕಾರ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿಗಳು (Bowel Syndrome) ಕಾರ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ. ಉರಿಯೂತ ಕರುಳು ರೋಗಗಳು (Inflammatory Bowel diseases) ಕೂಡ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು.

ನೀವು ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು?

ಅತಿಸಾರವು ಅಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಂತೂ ಹೌದು. ಅದೊಂದು ತೀವ್ರತರವಾದ ತೊಂದರೆ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ನಿಮಗೆ ಸರಿ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.



- ನಿಮಗೆ ಮೂರು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಇದೆ.
- ನಿಮಗೆ 102 ಡಿಗ್ರಿ ಫ್ಯಾರೆನ್ಹೀಟ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಜ್ವರ ಇದೆ.
- ಮಲದ ಜತೆಗೆ ರಕ್ತವೂ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ.
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ.
- ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ದ್ರವವನ್ನು ಬೇಗನೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಅತಿಸಾರದಿಂದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವಯವಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ದ್ರವ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥ. "ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕೂಡ. ತೀವ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಂಟಾಗದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ|| ಮಿನ್ನಿ ಭಾಟಿಯಾ. ಇವರು ನವದೆಹಲಿಯ ಎಂ.ಎಸ್. ಸಿಟಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು.

ದೇಹವು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್ (ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಸಾಲ್ಟ್‌ಗಳು)ಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುನಃ ತುಂಬಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿ ಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು, ಒಣ ಚರ್ಮ, ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಕಡು ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ ಇವು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ - ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಅಳುವಾಗ ಕಣ್ಣೀರು ಬರದಿರುವುದು. ಮೂರುಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯ ನಂತರವೂ ಮೂತ್ರ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಗಲ್ಲಗಳು ಮುರುಟಿ ಹೋಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಉದ್ರೇಕಶೀಲತೆ.

ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ನೀರಾದರೂ, ಇದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋಲೈಟ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು 'ಸೂಪ್' ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೋಡಿಯಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮೃದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ಡಾ|| ರಣಧೀರ್ ಸಿಂಗ್. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಓ.ಆರ್.ಎಸ್'. ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಅತಿಸಾರವು ಸೋಂಕಿನಂತಹ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳಂತಹ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು.



ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಸೋಂಕುಗಳು: ಸೋಂಕು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್, ಹೆಪಾಟಿಟಿಸ್‌ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳೂ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ತರುತ್ತವೆ.

ಅಜೀರ್ಣ: ಕೆಲವರು ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಔಷಧಿಗಳು, ಮೆಗ್ನೇಷಿಯಂ ಯುಕ್ತ ಆಂಟಾಸಿಡ್‌ಗಳೂ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳು: ಜಠರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಕೆಲವು ಜನರು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜಠರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಪಚನ ಮಂಡಲ (Digestive System)ದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಹಾಯುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸ (Bile)ವು ಹೆಗ್ಗರುಳಿನಲ್ಲಿ (Colon) ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಆಗಾಗ ಎರಗಿ ಬಿಡುವ ಈ ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಅಗಾಧ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುವವರೆಗೂ ಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗಿರುವ ದ್ರವದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪುನಃ ಸೇರಿಸುವುದೇ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಅಥವಾ ಪರೋಪಜೀವಿ ಸೋಂಕಿತ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕರುಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಇಂತಹ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಯಿಸುವುದೇ ಇರುವ ಮಾರ್ಗ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಜಾರ್ಘಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ. ವೈರಸ್‌ನ ವಿಧ ಹಾಗೂ ಅತಿಸಾರದ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹಲವು ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗೆ ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ನೀವು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಕೈ ಮೀರುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತಿಸಾರವು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ ಇರುವ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ತಂತುಯುಕ್ತ, ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬಾರದು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಅತಿಸಾರ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಿಮಗೆ ವಾಂತಿ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದ್ರವಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಶಕ್ತವಾದಲ್ಲಿ ನಂತರ ನೀವು ಹಿತಕರ, ಮೃದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದು. ಅತಿಸಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಮೇದಸ್ಸುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಲೇಬೇಕು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹಿತಕರವಾದ, ಮೃದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನ್ನ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಸುಟ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಶಿಶು ವೈದ್ಯರು ಅತಿಸಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'BRAT' ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಬಹುದು. BRAT ಅಂದರೆ Bananas (ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳು), Rice (ಅನ್ನ), Applesance (ಸೇಬಿನ ರಸ) ಮತ್ತು Toast (ಸುಟ್ಟ ರೊಟ್ಟಿ). ಇವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ●

(22ನೇ ಪುಟದಿಂದ...) ರೋಗಿಗಳು ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗಳು

ಉದಾ: ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆ 240-280 ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಇಡ್ಲಿ, ಒಂದು ವಡೆ ತಿಂದರೆ 160 + 140 = 300 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ವ್ಯಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಮನೆ ಯಿಂದ ಹೊರಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕಮ್ಮಿ ಕ್ಯಾಲೋರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸತ್ವಭರಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತಿಂದು ಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಳಿರಕ್ತ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಂಭವವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

19. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಭಾವನೆ

.ಮಾತ್ರೆಯ ಕೆಲಸ, ಪ್ರಭಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ - ನಮ್ಮ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಕೊಡುವ ಚೆಕ್ ಪಾಸಾಗುವುದು. ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಚೆಕ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಅದು ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರೆಯ ಕೆಲಸವೂ ಹಾಗೆಯೇ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬೀಟಾ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಭಾಗವನ್ನು ಇನ್‌ಸು ಲಿನ್ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ಮುಖಾಂತರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಂಭವವಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಿ ಹೆದರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಯಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ರೋಗಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳದೆ ಬೇರೆ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆಯಿರಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೂ ಸಹ ತಪ್ಪು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆ ಏಕೆ ಬೇಕು ಎಂದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾ ಗುವ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ನನ್ನು ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರೆ ಗಳಿಂದ ಸಹಜ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಇನ್ ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

20. ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ, ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳದ್ದು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ.

ಈಗಾಗಲೆ ಮಾತ್ರೆಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸ ಗಳನ್ನು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳ ವಿಭಿನ್ನ ಗುಂಪು, ವಿಭಿನ್ನ ಕೆಲಸ, ವಿಭಿನ್ನ ಅವಧಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಾನು ಕಂಡಂತೆ ಅನೇಕ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಸಹ ಏನ್ ಸಾರ್, ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರ. ನನಗೆ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮಾತ್ರೆ. ಅದು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 1500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ತಳಮಳವನ್ನು ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ತೊಳಲಾಟದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಅಂಶ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಕೆಲಸ ವಿಭಿನ್ನ, ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿ ವಿಭಿನ್ನ ಹಾಗೂ ಅದರ ಶಕ್ತಿ ವಿಭಿನ್ನ. ಈ ರೀತಿ ನಾನಾ ರೀತಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಾರದು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯರ ನಿರ್ಧಾರ. ರೋಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರು ಮಾತ್ರೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವತಃ ನೀವೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಡಿ.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಸಲಹಾ ತಜ್ಞರು, ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ವಿ.ವಿ. ರಸ್ತೆ, ಮಂಡ್ಯ - 571 401

(25ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಆರ ಮೊಲೆಯನು ಕುಡಿಯಲಮ್ಮ

ಹಾಲನ್ನು ಹೀರಲು ಸುಲಭ ಆಗುತ್ತೆ. ಹಾಲುಣಿಸು ವಾಗ ನಿನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಸುಕ್ಕುಗಳಿರಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಬೇಡ.

ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆ, ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಇಂಥ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನನಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ದುಃಖ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಉದಾಸೀನತೆ ಹಾಗೂ ಚಿಂತೆ ಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಗೆ ಹೇಳು. ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾ ಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೇ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಗೊಳ್ಳಮ್ಮ

ಅಮ್ಮ, ಎದೆ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳೂ ಉಂಟಮ್ಮ

* ಆರು ಗ್ರಾಂ ಶತಾವರಿ ಚೂರ್ಣ ತಿಂದು, ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಾಲು ಕುಡಿ. ಹೀಗೆ ಕೆಲ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾಲು ಬರುತ್ತೆ.

* ನಿನ್ನ ಸ್ತನಗಳು ಬಿರುಸಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಔಡಲ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸು ಹಾಗೂ ಔಡಲ ಗಿಡದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಿನ್ನು. ಆಗ ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

* ಚಿಲ್ಕರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು (Amaranthus gengeticus). ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ತೆಂಗು, ಕೇಸರ (Crocus sativus). ಸಿಂಘಾಡಾ (Trapa bispinosa) ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ತಿನ್ನು. ಕಾಶ್ಮೀರಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಖೀರನ್ನೂ ಸೇವಿಸು.

* ಕರಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಅರಿಸಿನ ಕೊಂಬು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಂಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸು. ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಹಿಪ್ಪಲಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ತುತ್ತಿನಷ್ಟು ಸೇವಿಸು.

* ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ನಿನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ರೋಗಗಳು, ಹೈಪೊಥಲಾಮಸ್ ರೋಗ, ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಜೆನಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಾಲಿನ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಕೇಳು.

ನೀನು ಹಾಲು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಇತರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಮ್ಮ. ನಿನ್ನನ್ನು ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ-ಅಜ್ಜಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿನ್ನ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುತ್ತೆ.



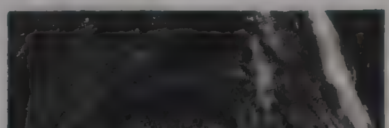
ತಿಳಿಯಿತೇನಮ್ಮ?

ಅಂದದ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕು ಸುಂದರ ಕಂಗಳು

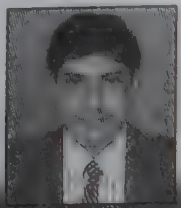


ಕಣ್ಣುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಂತೆ. ಅವು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ನೀವು ಚೆಂದ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ. 35ನೆಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ನಿಮ್ಮ ಕಂಗಳಲ್ಲಿ 'ಯೌವನ' ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

- ಪ್ರತಿದಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಲೋಶನ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಚಲಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕೊಂಚವೂ ಎಳೆದಾಡಬೇಡಿ.
- ಲೋಳೆಸರ(ಅಲೋವೀರಾ)ಯುಕ್ತ ಕ್ಲೆಂಜಿಂಗ್ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸಿ. ನೆನಪಿರಲಿ - ಕಾಟನ್ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮೇಕಪ್ ಕರಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಳಿಸಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳ ಮಗ್ಗಲುಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುತ್ತ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಬನ್ನಿ. ಹೀಗೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. 'ಇನ್ನೂ ಮೇಕಪ್ ಅಳಿಸಿಲ್ಲ' ಎನಿಸಿದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮೇಕಪ್ ಅಳಿಸುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಕ್ಕ - ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ವಿಶೇಷ ಕ್ರೀಮನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರೀಮ್ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಾಗದಿರಲಿ.
- ಅಂಡರ್ ಐ ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಕಾಟನ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಲಾಡ್, ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೀನ್ಸ್, ಲೆಂಟಿಲ್ಸ್, ಕಾಟೇಜ್, ಹಾಲು ಅವಶ್ಯ ಸೇವಿಸಿ.
- ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಲೂ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಕ್ಕ - ಪಕ್ಕ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಫೇಶಿಯಲ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಕ್ಕ - ಪಕ್ಕದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಟೋನ್-ಅಪ್ ಮಾಡಲು ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಗುಲಾಬಿಯಿಂದ ತಯಾರಿತ ಸ್ಕಿನ್ ಟಾನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಐ-ಪ್ಯಾಡ್ಸ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



- ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿನ ಊತ ಅನುವಂಶೀಯತೆಯೂ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಂಕೇತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವಾಗ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯದೇ ಮಲಗುವುದು ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕ್ಕಿತ್ಸೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರು ಅಥವಾ ತಂಪು ಹಾಲನ್ನು ಕಂಪ್ರೆಸ್ಟ್ ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರಳೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ 10-15 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇಡಿ. ಖಂಡಿತ ಉತ್ತಮ ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಟಿ-ಬ್ಯಾಗ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದಲೂ ಲಾಭವಿದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ದಣಿವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ. ಕಣ್ಣೀರು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೊಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರನ್ನೂ ಸಿಂಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಗಲ್ಲಗಳ ಮೇಲಿಡುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ. ಈಗ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನೋಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಆರಾಮು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರದಿಟ್ಟು, ಕೋಣೆಯ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಡೆದಾಡಿ. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ನಡೆದಾಡಿ. ಕಿಡಕಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ದೂರ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ದೂರ ನೋಡಿ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ನೀವು ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲಿ. ●



ಮನೆ ಮಸಾಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಲೆ

ಡಾ॥ ಎ.ಆರ್. ಪದ್ಮನಾಭರಾವ್

ಕೆಂಪು ಹೊನ್ನು – ಕೇಸರಿ

ಗಿಡಮೂಲಿಕಾ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ದುಬಾರಿ ವನಸ್ಪತಿಯೆಂಬ ಆಕ್ಷೇಪಣೆ ಕೇಸರಿಯ ಮೇಲಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇಸರಿಯು ಹೊಣೆಯಲ್ಲ. ಇದರ ಲಭ್ಯತೆಯು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದು, ಶೇಖರಣೆಯು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯದಾದ್ದರಿಂದ ಕೇಸರಿ ದುಬಾರಿ. ಕೇಸರಿಯು ಪೊದೆಯಂತೆ ಬೆಳೆಯುವ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಜೀವಿಸುವ ಸಸ್ಯ. ಇದರ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಹೂಗಳು. ಇವು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಾಗಿ ಎರಡು, ಮೂರು ಅಥವಾ ಎಲೆಗೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೂಗಳಲ್ಲಿ ಪುಂಕೇಸರಗಳು, ಸ್ತ್ರೀ ಕೇಸರಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಪುಂಕೇಸರಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬೀಜಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಕೋಣೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಗುಂಡಾದ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಕೇಸರದ ಯೋನಿ ಸೂತ್ರವು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಮೇಲೂ ದಾರದಂತಿರುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಯೋನಿ ಕೊಡೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೇಸರಿ, ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೂವಿನಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿ ಮೂರೇ ಮೂರು ಕೇಸರಿಯ ಎಳೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ! ಹೀಗಾಗಿ ಸುಮಾರು 125 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಹೂಗಳಿಂದ ಶೇಖರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಟಾಕುವಿನಷ್ಟು ಕೇಸರಿಯನ್ನು 4320 ಹೂಗಳಿಂದ ಶೇಖರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಸರಿ ಏಕೆ ಅಷ್ಟು ದುಬಾರಿ ಎಂಬುದು ಈಗ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಧನಲೋಭಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ ಮಾಡಿ ಮಾರುವುದೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಕೇಸರಿ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಬಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಮದ್ಯಸಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಅದು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೇಸರಿಯ ದಳಗಳು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸಲ್ಫ್ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದೊಡನೆಯೇ ದ್ರಾವಣವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕೇಸರಿಯ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಕೇಸರಿಯೊಡನೆ ನೀರು, ಎಣ್ಣೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಗೂ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಅಮೋನಿಯಮ್ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

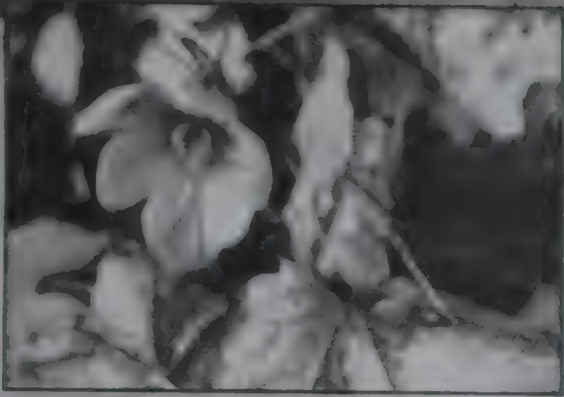


1. ಕಾಶ್ಮೀರಜ - ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕುವ ಕೇಸರಿಯು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಾಗಿದ್ದು, ನೋಡಲು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ತಾವರೆ ಹೂವಿನ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ವಾಹ್ಲೀಕಜ - ವಾಹ್ಲೀಕದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕೇಸರಿಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇದಿಗೆ ಹೂವಿನ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಜಾತಿಯದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.
3. ಪಾರಸಿಕ - ಫಾರಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಧಮ ರೀತಿಯದೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.





ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಕುಂಕುಮ', 'ಘುಸೃಣ', 'ರಕ್ತ', 'ಭಾವರಕ್ತ', 'ಅಗ್ನಿಶಿಖಾ', 'ಸೌರಭ' ಎಂದೂ, ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ 'ಕಾಶ್ಮೀರಿ' ಎಂದೂ, ವಲಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದರಿಂದ 'ವಾಹ್ಲೀಕ' ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿ ಅಥವಾ ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ; ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ



ಕುಂಕುಮ ಪುಷ್ಪ, ತಮಿಳು ಹಾಗೂ ಮಲಯಾಳಂನಲ್ಲಿ ಕುಂಕುಮ ಪೂ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಫ್ರಾನ್/ಕೇಸರ್ ಹಾಗೂ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ರಾನ್ (Soffron) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಕ್ರೋಕಸ್ ಸಟೈವಸ್' ಎಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು.

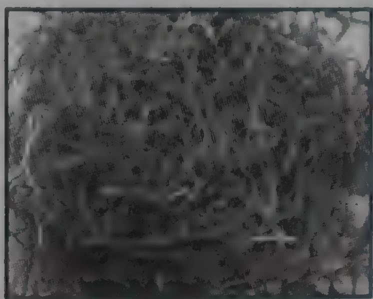
ಆಯುರ್ವೇದದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಗ್ರಂಥವಾದ ಭಾವಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ - "ಕೇಸರಿಗೆ ಖಾರ ಹಾಗೂ ಕಹಿ ರುಚಿ ಇದ್ದು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುಣವಿದೆ. ಅದರ ಸೇವನೆಯು ತಲೆನೋವು, ಹುಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಳುಗಳ ಉಪಟಳವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೇಸರಿಯು ಗುಣದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಕೇಸರಿಯ ಸೇವನೆಯು ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ವರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಷಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕೇಸರಿಯ ಗುಣವು ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿದೆ. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಕಾಮಾಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇಸರಿಯ ಸೇವನೆಯು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೂತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೋಗದಿರುವುದು, ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದು, ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಗಂಟಲಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಯಕೃತ್ ವಿಕಾರ, ಎಲುಬಿನ ಸಂಧಿಗಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆಮವಾತ, ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವಾಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು ಬರುವ ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕೇಸರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಓಮದ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
2. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೇಸರಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಯೋನಿ ಪ್ರದೇಶದ ಒಳಗಡೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ತಹಬಂಧಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.
3. ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

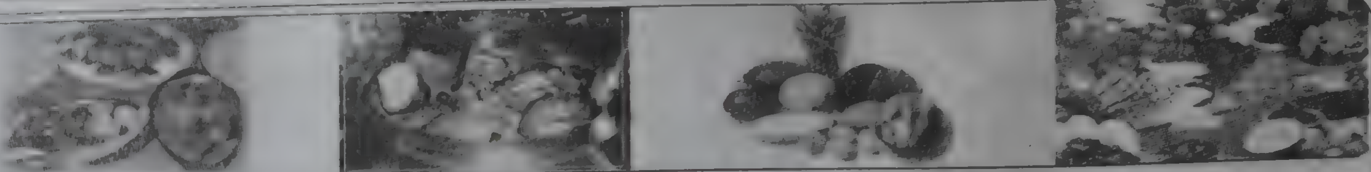


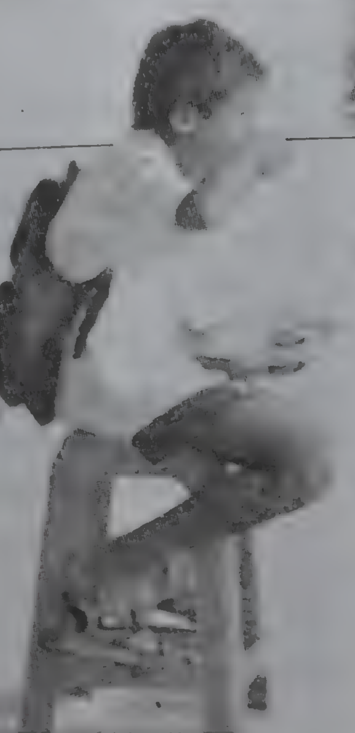
4. ಆಚಾರ್ಯ ಶುಶ್ರುತರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೂತ್ರ ಸ್ರಾವವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ಅರೆದು ಕುಡಿಯುವುದು ಮೂತ್ರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೇಸರಿಯ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಳಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳಿತುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
6. ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ತಲೆನೋವುಗಳಾದ ಸೂರ್ಯಾವರ್ತ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧಾವಭೇದಕ (ಸೂರ್ಯನು ಪ್ರಬಲವಾದಂತೆ ಪ್ರಬಲವಾಗುವ ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಅರೆ ತಲೆನೋವು) ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯ ಕೆಲವು ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನೆನೆಹಾಕಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೂಗಿಗೆ ಬಿಡುವುದು (ಇದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ನಸ್ಯಕರ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ). ಈ ರೀತಿಯ ದಾರುಣವಾದ ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ತಹಬಂದಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ನಸ್ಯಕರ್ಮವನ್ನು ಎಡಬಿಡದೆ ಹಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ದಡಾರವು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಮ್ಮದಿದ್ದಾಗ, ಕೇಸರಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಲು ನೀಡಬೇಕು. ಇದು ದಡಾರವು ಪೂರ್ಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕಾಣುವ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೇಸರಿಯನ್ನೇನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕೇಸರಿಯ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿರುವ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯೆಂದರೆ - ಕೇಸರಿಯನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ಕೆಂಪಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು. ಇದು ಸರಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲ. ಕೇಸರಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದೆ. ●

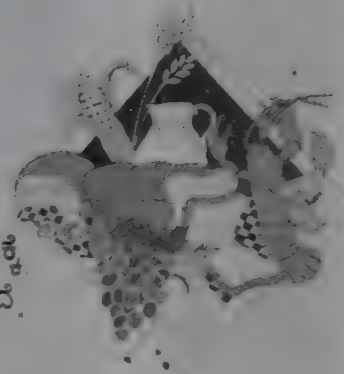
ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಅಮೃತಾ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಸೆಂಟರ್,
193, ಶಂಕರಮಠದ ರಸ್ತೆ, ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560018





ಏನೆಂದರೂ... ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇದು



ಹೃದ್ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬಂದ ಮಾತು-''ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಡಿ.'' ಅವರ ಪ್ರಕಾರ 'ಒಳ್ಳೆಯ' ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್-High Density Lipoprotein) ಮತ್ತು 'ಕೆಟ್ಟ' ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯುಳ್ಳ ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್-Low Density Lipoprotein). ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ದುಷ್ಪತ್ವವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸಾಕಷ್ಟು ಹಳೆಯ ನಂಬಿಕೆ.

ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗಳೇ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಅಷ್ಟೆ. ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗಲಾರದು. ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ಅದು ಪರಿಚಲನೆ ಹೊಂದಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ ಅದು ಲೈಪೋಪ್ರೋಟೀನುಗಳೆಂಬ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಜೊತೆ ಮೊದಲು ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈಜಲು ಬಾರದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಗಳ ಪಾಲಿಗೆ ದೋಣಿಗಳಿದ್ದಂತೆ! ಅವನ್ನು ಏರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಚಾರ ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಂತೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಅನ್ನು ಕೊರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೋಶಪದರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ನಾಳಗಳ 'ಗೋಡೆ'ಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಂದುವರೆದು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೇ ತೊಡಕುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳ ವರ್ತನೆಯೇ ಬೇರೆ. ಅವು

'ಕೆಟ್ಟ' ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ದುಷ್ಪತ್ಯಗಳನ್ನು 'ಒಳ್ಳೆಯ' ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ಇದುವರೆಗೆ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ಅನ್ನು ಅಪಧಮನಿಯಿಂದಲೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಯಕೃತ್ತಿಗೆ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದರೆ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾನೆ? ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂಬ ಸ್ವಭಾವಸೂಚಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡವು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನೂ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. 'ಫ್ರಾಮಿಂಗ್ಯಾಮ್ ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಟಡಿ' ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಫ್ರಾಮಿಂಗ್ಯಾಮ್‌ನ ನಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲಾಯಿತು. ಆ ಅಧ್ಯಯನ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟದ್ದೆಂದರೆ-ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಒಂದೇ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಯಾರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಅಂದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಅಥವಾ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ.

ಆದರೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮತ್ತು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಳೆಯುವ ಮುಖಾಂತರ ಇಷ್ಟು ಸರಳವಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದೆ? 'ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ನಿರ್ಧಾರ' ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಾದಿಸತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತಹದೇ ಓರ್ವ ತಜ್ಞ ಪೆನ್ಸಿಲ್ವೇನಿಯಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಡಾ.ಡೇನಿಯಲ್ ರಡಾರ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಇರುವುದೇನೋ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಆದರೆ ಅದೊಂದೇ ಹೃದ್ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸಂಪೂರ್ಣ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬುವುದು ಮೂರ್ಖತನ!

ಈಗ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೃದ್ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತವೆ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಸರಾಸರಿ ಮಟ್ಟ-ಪ್ರತಿ ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ 40ರಿಂದ 50 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು. ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಾದರೆ 50 ರಿಂದ 60 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಗೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೈಕೊಟ್ಟಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅಳತೆಗೋಲಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂವರೆಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. 100ರಿಂದ 129 ಇದ್ದರೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು. 130ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅದು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಇದ್ದದ್ದೇ ಆದರೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅದೇ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದುವರೆಗೆ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣ ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದುದೇ ಆದರೆ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ತಗ್ಗಿಸಲೆಂದು ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ವಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನ ತಜ್ಞರು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಮೊದಲು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಪ್ರಮಾಣ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದೆಯೇ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹೃದ್ರೋಗದ ಇತಿಹಾಸವಿದೆಯೇ, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೇ? ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಅರಿತ ಬಳಿಕವೂ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಪ್ರಮಾಣದ ಮೊರೆ ಹೋಗಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಮಾತ್ರ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್.ಅನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಂಬಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬೇರೆ ತರಹದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೇ ಬರುತ್ತಿರುವುದು-ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಒಂದಂತೂ ನಿಜ. ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕೊರೊನರಿ ಅಪಧಮನಿಗಳ ಗೋಡೆ ದಪ್ಪಗಾಗುವುದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೂರೆಂಟು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ, ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ ಮಾರು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು. ■

(17 ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ***...ಕಾಂಚನ***

ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ, ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿನ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ. ಎಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಅವರು ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ ಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲವಂತೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಯಾವಾಗ? ಅದು ಅವರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರು ನಾಟ್ಯ ಪ್ರವೀಣೆಯೂ ಹೌದು. ನಾಟ್ಯ ಕಲಿಯುವಾಗ ನಾಟ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಕರಣಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೇ ತಾವೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅಂಟಿ ಕೊಂಡಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಕಾಂಚನ. ಅದು ಯಾವಾಗಲೇ ರೂಢಿಗೆ ಬಂದರೂ ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಈ ಧ್ಯಾನವೇ ಎಂಬುದು ಅವರ ಪ್ರಬಲ ನಂಬಿಕೆ.

ಕಾಂಚನಮ್ಮ ಈಗ ತಮ್ಮ 'ನಿವೃತ್ತ' ಜೀವನವನ್ನು ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು, ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈಗಲೂ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಏಳುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೇ. ವಾಕಿಂಗ್, ಸ್ನಾನ, ಪೂಜೆ, ಧ್ಯಾನ ಹೀಗೇ ದಿನ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ ಇಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಊಟ. ಅದೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಈ ವಿಶ್ರಾಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರವರು.

ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ಅಷ್ಟು ಆತ್ಮೀಯರಾದವರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಳು ಹರಟೆಗಳು, ಸಮಾಜದ ಜಂಜಾಟಗಳು ಯಾವವೂ ಅವರಿಗೆ ಬೇಡವೆನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಸಮೀಪದ ಯಲಹಂಕದ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಮನೆಯೇ ಇವರ ವಾಸಸ್ಥಾನ. ಆರಾಧನೆಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ದೇವಸ್ಥಾನ. ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರ ಕಾಟವಿಲ್ಲ. ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟವಿಲ್ಲ. ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಹೋದರಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ, ಉಪಹಾರ. ಮನೆ, ಸಹೋದರಿಯ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಗಣಪತಿ ದೇವಾಲಯ ಇವಿಷ್ಟೇ ಈಗ ಕಾಂಚನ ಅವರ ಕ್ಷೇತ್ರ.

ಈ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಅಭಿನೇತ್ರಿಗೆ ಇನ್ನೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರ ಜೊತೆಗಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ಕಾಂಚನಾ ಇಂದು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದು ಅದೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದಲೇ. ಮಗಳ ಆಸ್ತಿಗಾಗಿ ಬಕ ಪಕ್ಷಿಯಂತೆ ಬಾಯ್ದೆರೆದಿರುವ ಅವರು ಈ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಗಳೆಂಬ ಮಮತೆ ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆಸ್ತಿಯೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕೈ ತಪ್ಪಿ ಅಳಿಯನ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಆ ಮಹಾನ್ ಮಾತಾಪಿತೃರು. ಸಾಲದ್ದಕ್ಕೆ ಈಗ ಕಾಂಚನಾ ಅವರ ಆಸ್ತಿಯೆಲ್ಲ ತಮ್ಮದೆಂದು ವಾದಿಸಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಂಚನಾ ಈಗ ಹೈರಾಣಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಈ ಮುದಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಪೀಡನೆಯಿಂದಲೇ. ಆದರೂ ಅವರು ಧೃತಿಗೆಡಲಿಲ್ಲ. ತಾವು ನಂಬಿದ ದೇವಿ, ಧ್ಯಾನಗಳೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅವರದ್ದು.

ಆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೇ ಅವರನ್ನು ಇಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸಿದೆ. ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಮಾಸದೆ ಉಳಿದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈಗ ಅವರೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಒಂದೇ ಮಾತು-ಮೊದಲು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ! ●

ಡೈನಿಂಗ್ ಮ್ಯಾನರ್ಸ್



ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿದೆ. ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಂದು ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಟೇಬಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವಾರು ಶೈಲಿ, ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಈ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಿಂಗರಿಸುವುದೂ ಒಂದು ಕಲೆ.

ಹೀಗೆ ಅಲಂಕೃತಗೊಂಡ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಖಂಡಿತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ-ದೊಡ್ಡ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗಲೂ ಡೈನಿಂಗ್ ಟೇಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ಅನಾಗರಿಕ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದೀತು.

✦ ಡೈನಿಂಗ್ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿಯ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

✦ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅದೇ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ತಪ್ಪು.

✦ ಸರ್ವರ್ ಬಂದು ಭೋಜನವನ್ನು ಸರ್ವ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನೀವು ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು, ನಿಮ್ಮ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಂಚ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಿಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

✦ ಟೇಬಲ್ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ತೆರೆದಿಡಿ. ಟೇಬಲ್ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ್ನು 'ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟವೆಲ್'ನ ಹಾಗೆ ಯಾರೂ ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ.

✦ ಯಾವುದೋ ಕಾರಣದಿಂದ ನೀವು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ್ನು ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಇಡದೆ, ಕುರ್ಚಿಯಮೇಲಿಡಿ.

✦ ಭೋಜನದ ನಂತರ ಕಾಫಿ-ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಇಡಿ.

✦ ಭೋಜನವನ್ನು ಸೂಪ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಸೂಪ್‌ನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೂಪ್ ಕುಡಿದಾದ ಮೇಲೆ ಚಮಚವನ್ನು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿಡದೆ, ಜೊತೆಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ.

✦ ಸೂಪ್‌ನ ನಂತರ 'ಮೇನ್ ಕೋರ್ಸ್' ಸೇವಿಸುವಾಗ ನೈಫ್, ಫೋರ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಚಮಚ ಬಳಸಿ. ನೈಫ್ ಹಾಗೂ ಫೋರ್ಕ್ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಬಳಸುವಾಗ ಫೋರ್ಕ್ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರಲಿ. ನೈಫ್ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿರಲಿ.

✦ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವಾಗ ಫೋರ್ಕ್‌ನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಾಗೂ ನೈಫ್‌ನಿಂದ ಹೊರಭಾಗದತ್ತ ಕತ್ತರಿಸಿ. ನಂತರ ಫೋರ್ಕ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ತಿನ್ನಿ. ನೈಫ್ ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟುಬಿಡಿ.

✦ ರೈಸ್ - ಕರಿ, ತರಕಾರಿಗಳು, ಪ್ಯಾಟೀಸ್, ಸಲಾಡ್‌ನಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಫೋರ್ಕ್ ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ.

✦ ನೈಫ್, ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಫೋರ್ಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸದ್ದು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅನಾಗರಿಕತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

✦ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೇ ಪ್ಲೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

✦ ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆಯೇ ಇದ್ದು, ನೀವು ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಎದ್ದು ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ಕೊಡುವಂತೆ ವಿನಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

✦ ನಿಮಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಪಾರ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.

✦ ಭೋಜನವನ್ನು ಅತಿವೇಗವಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಾರದು, ಅತೀ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗೇ ನಿಮ್ಮ ಭೋಜನವೂ ಮುಕ್ತಾಯಗೊಳ್ಳಲಿ. ನಂತರ ನೈಫ್, ಫೋರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ಲೇಟ್‌ನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿಡಿ.

✦ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಡೆಜರ್ಟ್ ಅಥವಾ ಸ್ವೀಟ್ ಡಿಶ್ ಎಂದು ಕೇಕ್ ನೀಡಿದರೆ, ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಫೋರ್ಕ್ ಬಳಸಿ. ಕಸ್ಟರ್ಡ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಹಾಗೂ ಪುಡಿಂಗ್ ತಿನ್ನುವುದಾದರೆ ಚಮಚ ಬಳಸಿ.

✦ ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ಲೇಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಶ್ ಬೇಸಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

✦ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಆರ್ದ್ರತೆಯನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ●

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



✍ ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್
✍ ರವಿಕುಮಾರ್

ಭಾರತದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಡ ಅಥವಾ ಕೆಳ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಇವರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ಯೋಗ ಕೃಷಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಡನಾಟ ಹೊಂದಿರುವ ಇವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಮುಗ್ಧ ಜನತೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಜೀವಿಗಳು. ತಾನು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಉದಿಸಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪಳಗಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಹರಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಾರದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವೆ ಹರಡುವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಝೂನೋಸಿಸ್ (Zoonoses) ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಝೂನೋಸಿಸ್‌ಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪರಿಚಿತ. ಉದಾಹರಣೆ : ಪ್ಲೇಗ್, ರೇಬೀಸ್‌ಗಳು ಪುರಾಣಗಳ, ಬೈಬಲ್‌ನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪರಿಚಿತ. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳು ತಾವಾಗಿ ಸಾಯತೊಡಗಿದರೆ, ಆ ಮನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು 300 ಝೂನೋಸಿಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸನೂರ ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಂಥ ಕೆಲವು ಹೊಸ ಝೂನೋಸಿಸ್‌ಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಝೂನೋಸಿಸ್‌ಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಾಗುವ ಸಾವು, ನೋವು ಮೊದಲಾದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಉಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ದೇಶಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡಲು ಆಸ್ಪದ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮಾನವ ಕಂಗೆಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ !

ತನ್ನ ಸಂಗಾತಿಗಳೇ ಅವನಿಗೆ ರೋಗ ಉಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೂ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂಥ ಹೊಸ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅವನಿಗೆ ತಂದು ಪೀಡಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅವನ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಸಂಚಕಾರ ತಂದಿತ್ತಿವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಮೂಲಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು. ಪಶುವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಈ ರೋಗಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸದಾ ಸವಾಲೊಡ್ಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿವೆ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯಸಂಸ್ಥೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ 50,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುಮಂದಿ ಇಂತಹ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹುತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವರವರ ವೃತ್ತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರಕವಾಗಿವೆ. ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ರೋಗ ಪತ್ತೆ ತಜ್ಞರು, ಕಸಾಯಿಖಾನೆ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮಾಂಸದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ನೇಕಾರರು ಮತ್ತು ಸದಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಡನಾಟದಲ್ಲೇ ಕಾಲ ದೂಡುವ ರೈತರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು 1978ರಲ್ಲೇ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ, ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುವ ಸಮಿತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿತ್ತು. ಸಮಿತಿಯು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿರೋಗ, ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಬ್ರುಸಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ಮುಂತಾದುವು ಮಾನವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರಕ ಎಂದು ಹೇಳಿತ್ತು. ಈ ರೋಗಗಳಿಂದ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ರೋಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪಶುವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಅದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ರೇಬೀಸ್

ಈ ಉಗ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಶತಶತಮಾನಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದು. ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಲಿಸ್ಸಾವೈರಸ್-1 ಎಂಬ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇಲ್ಲವೇ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಜ್ವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ, ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೈಡ್ರೋಫೋಬಿಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯ ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸಿದರೆ ಮುಖದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ (Aerophobia). ಶಬ್ದವನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವುದು, ಬೆಳಕನ್ನು ಸಹಿಸದಿರುವುದು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಅಪಸ್ಮೃತಿ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳುಂಟಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಐದಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾವು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಖಚಿತ. ರೇಬೀಸ್ ವೈರಸ್, ನಾಯಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೇಬೀಸ್ ರೂಪಗಳು



ರೇಬೀಸ್, ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಅ) ನಗರ ರೇಬೀಸ್ : ವನ್ಯ ಮೃಗಗಳಿಂದ ಸಾಕು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ರೇಬೀಸ್ ಹರಡಿ, ಸಾಕುನಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಗರ ರೇಬೀಸ್ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಕಾರಣ. ಒಂದು ಹುಚ್ಚುನಾಯಿಯು ತನ್ನ ಅಲ್ಪಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ಕಿ.ಮೀ.ರಷ್ಟು ದೂರ ಚಲಿಸಿ, ಬಹುತೇಕ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೆಕ್ಕುಗಳೂ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲವು.

ಆ) ವನ್ಯ ರೇಬೀಸ್ : ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ರೇಬೀಸ್ ನರಿ, ಕತ್ತೆಕಿರುಬ, ತೋಳ ಮೊದಲಾದ ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೇ ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಮುಖ್ಯ ಆಶ್ರಯಜೀವಿಗಳು. ಇವು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ, ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಇ) ಬಾವಲಿ ರೇಬೀಸ್ : ಕೆಲವು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಅಮೆರಿಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಬ್ರೆಜಿಲ್, ವೆನಿಜುಯೆಲ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕೆಲಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಂಪೈರ್ ಬಾವಲಿಯು ರೇಬೀಸ್ ಅನ್ನು ಹರಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತಾ, ಆ ಮೂಲಕ ರೇಬೀಸ್ ಅನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಾಯಿಯ ನಂತರ, ಅಮೆರಿಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಬಾವಲಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೇಬೀಸ್ ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಮಲಗುವವರಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಂಪೈರ್ ಬಾವಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ರೇಬೀಸ್ ರೋಗವಾಹಕರಾಗಿ (Carriers-ಅಂದರೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದು, ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು



ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಕಚ್ಚಿರುವ ಜಾಗವನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ



ರೋಗನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾಯು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು

ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರುವುದೂ) ಉಳಿದಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹರಡಿದರೂ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವು ನೆಕ್ಕಿದರೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವಲಿಗಳಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಿದುಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ, ಗಾಳಿಯಿಂದಲೂ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್

ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು-ಉದ್ರಿಕ್ತ ರೇಬೀಸ್ (Furious Rabies). ಇನ್ನೊಂದು - ಮೂಕ ರೇಬೀಸ್ (Dumb Rabies). ಉದ್ರಿಕ್ತ ರೇಬೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯು ಜನರ ಭಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಹು ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಡ್ಡಿ, ಕಲ್ಲು, ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ! ನಾಯಿಯು ಗಡಸು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬೊಗಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಂದ ವಿಪರೀತ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಲಕ್ವಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದರೆ, ಆ ನಾಯಿಗಳು ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲಾರವು.

ರೇಬೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣ

ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಬರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ನಾಯಿ ಕಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಗಾಯವನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಮತ್ತು ಟಿಂಕ್ಚರ್ ಐಯೋಡಿನ್ ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ರೇಬೀಸ್ ನಿಯಂತ್ರಕ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರೇಬೀಸ್‌ಗೆ ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಲೂಯಿ ಪ್ಯಾಶ್ಚರ್ ಚಿರಸ್ಮರಣೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಲಸಿಕೆ ಈಗ ರದ್ದಾಗಿ, ಹೊಸ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 0,3,7,14,28,90 ದಿನಗಳಂದು ತೋಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ರೇಬೀಸ್ ಇರುವ ನಾಯಿಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬೀದಿನಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೋತಿ ಮೊದಲಾದ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಖ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಗಾಯಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಾಯದ ಸುತ್ತಲೂ 'ಸೀರಂ' ಕೊಡಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕುವ ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪಶುವೈದ್ಯರಿಂದ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಪಶುವೈದ್ಯರು, ಮೃಗಾಲಯ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಕಚ್ಚುವಿಕೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ನಾಯಿ ಕಚ್ಚುವ ಮೊದಲೇ 0,7,28 ದಿನಗಳಂದು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಹಳದಿ ಜ್ವರ

ಹಳದಿ ಜ್ವರ (Yellow Fever) ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯು ಫ್ಲೇವಿವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಟಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಇಂಥ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಆರ್ಬೋ ವೈರಸ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆ : ಡೆಂಗ್ಯುಜ್ವರ, ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಸನೂರ ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ.

ಆಫ್ರಿಕಾದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಹಳದಿಜ್ವರ, ಭಾರತದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗವು, ಏಡಿಸ್ ಇಜಿಪ್ಟಿ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕೋತಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಾ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಮರ ಕಡಿಯುವವರು, ಬೇಟೆಗಾರರು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇವರಿಗೆ ಕಚ್ಚಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಇತರರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ ನಗರೀಕರಣ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ರೋಗವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರವಾಸವೂ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ. ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರದ ಹರಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಜಪಾನೀ ಮಿದುಳುಜ್ವರ (Japanese Encephalities)

ಇದು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗ. ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಹಂದಿ, ಕೊಕ್ಕರೆಯಂಥ ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳು ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಾ ರೋಗವನ್ನು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಪ್ರಸಾರ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನಕಾಲ ಐದರಿಂದ 15 ದಿನಗಳು.

ಇದೊಂದು ಮಿದುಳುಜ್ವರ. ಮೊದಲ ಒಂದರಿಂದ ಆರು ದಿನಗಳು ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸಗಳಿದ್ದು, ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರ, ಕತ್ತು ಬಿಗಿಯುವುದು, ಅಪಸ್ಮೃತಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಮಾ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಕಡೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳ ಉರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಾಗಬಹುದು.

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲೋಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ

ಉಣ್ಣೆಗಳಿಂದ (Ticks) ಹರಡುವ ಈ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು. ಈಗ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. 1956ರಲ್ಲಿ ಸೊರಬ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಕ್ಯಾಸನೂರು





ಎಂಬ ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆಯಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಇಬ್ಬರು ಮನುಷ್ಯರೂ, ಹಿಂಡುಹಿಂಡಾಗಿ ಮಂಗಗಳೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. 1957ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗವೊಂದರಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಮೊದಲು ಪತ್ತೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರಾಯಿತು. ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯತೊಡಗಿದರು.

ಇಲಿ, ಅಳಿಲು, ಪಕ್ಷಿಗಳೂ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಉಣ್ಣೆಗಳು ಕೋತಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರೋಗಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಅವನಿಗೂ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಡುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮರ ಕಡಿಯುವವರಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಜ್ವರ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳೇ ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದ ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲೋಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ. ಈಗ ಇದು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ (Brucellosis)

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾರೋಗ, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಝೂನೋಸಿಸ್. ಇದೊಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಜನ್ಯ ರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನೇರವಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಪರೋಕ್ಷವಾದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗವುಂಟುಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಬ್ರುಸೆಲ್ಲವು ವಿವಿಧ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೇಕೆ, ಕುರಿ, ಆಕಳು, ಹಂದಿ, ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕುದುರೆ, ಎಮ್ಮೆಗಳೂ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಗರ್ಭಪಾತ ಇಲ್ಲವೇ ಸಾವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರ, ಹಾಲು, ಪ್ಲಾಸೆಂಟ ಯೋನಿಸ್ರಾವಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುವಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಿರುವವರೆಗೂ ಸೋಂಕಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಂದೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಅವುಗಳ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ, ರೋಗಪ್ರಸಾರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಳೆ, ಕಡಿಮೆ ಬಿಸಿಲು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಶೇಖರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಹಸುವಿನ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯೇ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರಬಹುದು. ಸಗಣಿ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸದಿರುವುದು ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ; ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯೆಂದರೆ ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಭ್ರೂಣಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸುವಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗೊಂಡ ಚರ್ಮ, ಲೋಳ್ಪರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಕಣ್ಪರೆಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹಸಿಯಾದ ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಗಣಿ, ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಂದ ಬೆಳೆಸಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೋಂಕಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲಮೂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಕಸಾಯಿಖಾನೆ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೈತರು, ಕುರುಬರು, ಕಸಾಯಿಯವರು, ಪಶುಪಾಲಕರು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾಲ್ಟಾಜ್ವರ, ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್ ಜ್ವರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ವಾರಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಕೀಲುನೋವು, ಕೀಲುರಿತಗಳು, ಸೊಂಟ, ಮಂಡಿ, ತೋಳು, ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದರೂ ರೋಗಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ನಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ಚರ್ಮಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಬರದಿರುವಂತೆ ತಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು. ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಪ್ಯಾಶ್ಚರೈಸೇಷನ್ ಕ್ರಮದಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರೈತರು, ಕುರುಬರು, ಪಶುಪಾಲಕರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಈಗ ಮಾನವರಿಗೂ ಕೊಡುವ ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗವು ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್, ಯುರೋಪ್, ಮಧ್ಯಏಷ್ಯ, ಮೆಕ್ಸಿಕೋ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಲಿತ. ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ, ಇದು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಇರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ (Leptospirosis)

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗ. ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇಲಿ, ಸುಂಡಿಲಿ, ಆಕಳು, ಕುರಿ, ಮೇಕೆ, ನೀರೆಮ್ಮೆ, ಹಂದಿ, ಕುದುರೆಗಳನ್ನು ಇದು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲಿಯ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಕು ನಾಯಿಗಳೂ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ವನ್ಯಮೃಗಗಳಿಂದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಮನುಷ್ಯರು ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡುವಾಗ, ಈಜುವಾಗ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರ, ಇಲ್ಲವೇ ಅವುಗಳ ಅಂಗಾಂಶಗಳ

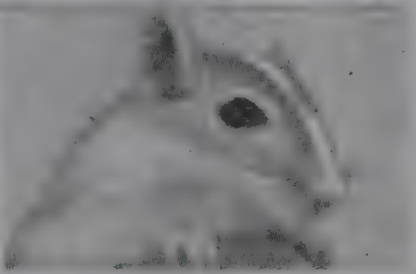
ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಾಯಗೊಂಡ ಚರ್ಮ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಸಸ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದರೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯರು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರದಿಂದ ತೀವ್ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಬಾಧೆಗೊಂಡು ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ವೀಲ್‌ನ ಕಾಯಿಲೆ (Weils disease) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ನೀಡುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಉಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಹಗಳು ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಇಲಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅಗತ್ಯ. ಕಸ, ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಶೇಕರಣೆಯಾಗಲು ಬಿಡದೆ, ಪರಿಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು.

ಪ್ಲೇಗ್ (Plague)



ಪ್ಲೇಗ್, ಒಂದು ಪ್ರಾಚೀನತಮ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಮಹಾಮಾರಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ಆಗಾಗ ತಲೆದೋರಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಪ್ಲೇಗ್, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪುನಃ 1994ರಲ್ಲಿ ಸೂರತ್‌ನಲ್ಲಿ ಇದು ಮರುಕಳಿಸಿತು. ಆಗ ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಾವು-ನೋವುಗಳಾದವು.

ಯೆರ್ಸೀನಿಯ ಪೆಸ್ಟಿಸ್ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ದಂಶಕ ವರ್ಗದ ಇಲಿಗಳು, ಗೆರ್‌ಬಿಲ್‌ಗಳು, ಸ್ಕಂಕ್‌ಗಳು ಮೊದಲಾದ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಪ್ಲೇಗ್‌ಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು. ಇವು ಬೆಟ್ಟ-ಗುಡ್ಡಗಳು, ಮರುಭೂಮಿಗಳು, ವ್ಯವಸಾಯ ಮಾಡದ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು 200 ಜಾತಿಗಳ ಈ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಪ್ಲೇಗ್ ರೋಗವಾಹಕಗಳಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಬಾಧೆಗೊಂಡು ಸತ್ತರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗ ಭರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಾಗಿ, ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಪ್ಲೇಗ್‌ನ ಮೂಲ ಆಶ್ರಯಜೀವಿಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಅವುಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲೇಗನ್ನು ಇಲಿಗಳ ನಡುವೆ ಹಾಗೂ ಇಲಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಇಲಿಚಿಗಟಗಳೆಂಬ (Rate fleas) ಕೀಟಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಇಲಿಗಳ ದೇಹಗಳ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಅವುಗಳ ರಕ್ತ ಹೀರಿ ಜೀವಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತ ಹೀರುವಾಗ, ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನೂ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡು, ಚಿಗಟಗಳ ಗಂಟಲಿನವರೆಗೂ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಚಿಗಟಗಳು ರಕ್ತ ಹೀರಲಾರದಾಗಿ, ಇಲಿಗಳ ದೇಹಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ಲೇಗ್, ಇಲಿಯಿಂದ ಇಲಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಚಿಗಟಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಮೇವರೆಗೆ ಪ್ಲೇಗ್ ಹರಡಲು ಕಾಲ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳು ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಳೆಯು ಇಲಿಗಳ ಬಿಲಗಳನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾರವು ಹಾಗೂ ಇಲಿಗಳು ಬಿಲಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನೆಗಳು ಬಡವಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಿರುಕು-ಬಿಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಸಗೊಬ್ಬರಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಇಲಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗ್ ಮೂರು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಬ್ಯುಬೋನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್ (Bubonic Plague)ನಲ್ಲಿ, ಚಿಗಟಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದ ಸನಿಹದ ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಂಡು ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಿಗಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಇವು ತೊಡೆಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನ್ಯುಮೋನಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್ ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಭೀಕರವಾದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಉಂಟಾಗಿ, ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ, ಕಫ ಮತ್ತು ತುಂತುರುಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಕ್ ಪ್ಲೇಗ್ ಎಂಬ ಮೂರನೆಯ ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ವಿಷಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಇದು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು, ರೋಗಿ ಸಾಯಲೂಬಹುದು.

ಇಲಿಗಳ ಸಾವು, ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳು ಪ್ಲೇಗ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳು.

ಇಲಿಗಳ ಹಾಗೂ ಇಲಿಚಿಗಟಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ಲೇಗ್ ತಡೆಯಲು ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ಲೇಗ್ ತಲೆದೋರಿದೆಯೆಂಬ ಸಂದೇಹ ಬಂದಾಗ ಇದನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ರೋಗ (Salmonellosis)

ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಆಹಾರಜನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳ ಒಕ್ಕೂಟ. ಆಹಾರನಂಜು (Food Poisoning) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಇದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನೇ ತರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗವುಂಟುಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವು ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ಇದರ ವಿವಿಧ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ, ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣು ಇದೇ (ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿ). ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ, ಈ ಆಹಾರನಂಜಿನ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ, ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ಬಗ್ಗದ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ರೋಗ ಹರಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳು- ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಮಾಂಸಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.



ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಧೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು; ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮೊದಲೇ ಸೋಂಕಿತವಾಗಿರಬಹುದು (ಉದಾ: ಆಕಳು, ಹಂದಿ,

ಕೋಳಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ). ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೀರು, ಧೂಳು, ತರಕಾರಿ, ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವ, ಬಳಸುವ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ, ಶೇಖರಿಸುವ, ಹಂಚುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಅಶುದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ರೋಗವಾಹಕಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ 6-72 ಗಂಟೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಟೈಫಾಯ್ಡ್‌ನಂಥ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ತಲೆನೋವು, ಸೌಮ್ಯಜ್ವರ ಮೊದಲಾದವು. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ಭೇದಿ ಅನೇಕ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಜ್ವರ, ಮೂಳೆಯುರಿತ, ಕೀಲುರಿತ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದುರಿತ, ಮಿದುಳ್ಪೊರೆಯುರಿತ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲ ರೋಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾರಣ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ, ಶುದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕರೆಯುವುದು, ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಾ ರೋಗಗಳು

ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಾಗಳೆಂಬ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಈ ರೋಗಗಳು, ಕೀಟಗಳಿಂದ ಮನಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯಿದ್ದು, ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಟೈಫಸ್ ಎಂಬ ರೋಗವು ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಶೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ನುಸಿಗಳಿಂದ (Mites) ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಜನಾಂತರ ಟೈಫಸ್, ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿದ್ದು, ಇಲಿಚಿಗಟದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಭಾರತದ ಟೈಫಸ್, ಉಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯುಜ್ವರವು ಆಕಳು, ಮೇಕೆ, ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮರಿಹಾಕುವಾಗ ಹಾಗೂ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತುಂತುರುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಗಂಧೆಗಳು. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹಾಂಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕ್ಯುಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಗಂಧೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶುದ್ಧತೆಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಉಣ್ಣೆ ಚಿಗಟ, ನುಸಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ

ನೋಡಲು ಉದ್ದವಾದ ಲಾಡಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಹುಳುಗಳು ಸೆಸ್ಟೋಡ (Cestoda) ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇವು ತಲೆಯ ಬಳಿ ಆಹಾರ ಹೀರಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಹಾಗೂ ಆಶ್ರಯಜೀವಿಯ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಹೀರುಕ, ಚೂಷಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಲಾಡಿಯಂತಹ ದೇಹದ ತುಂಬಾ ಪ್ರಾಗ್ಲಾಟಿಡ್ ಗಳೆಂಬ ಖಂಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಮೂರು; ಆಕಳ ಲಾಡಿಹುಳು (Taenia saginata), ಹಂದಿಯ ಲಾಡಿಹುಳು (Taenia Solium) ಹಾಗೂ ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳು (Ecchinococcus granulosus).

ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಜೀವನ ಚಕ್ರ

ಮೊದಲು ಆಕಳ ಮತ್ತು ಹಂದಿಯ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥೇಯ (Host). ಆಕಳು ಅಥವಾ ಹಂದಿ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ. ಹುಳುಗಳ ವಯಸ್ಕ ರೂಪಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಜೀವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮರಿರೂಪಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಜೀವಿಗೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಲಾಡಿಹುಳುಗಳು ಮನುಷ್ಯರ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಸಾವಿರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಡುತ್ತವೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರುವ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಹಂದಿ, ಹಸುಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು, ಮರಿಗಳು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ತಿನ್ನುವ ಮನುಷ್ಯರ ಕರುಳು ಸೇರುವ ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆದು ವಯಸ್ಕ ಹುಳುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಿಂದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಳುವಿನ ಮರಿಗಳು ಕೆಲವುಸಲ ಕಣ್ಣು, ಮಿದುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಕುರುಡುತನ, ಅಪಸ್ಮೃತಿ, ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಜಿಕ್ವಾಂಟೆಲ್ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ನಾಶ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡದೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದಲೂ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೂ ಲಾಡಿಹುಳು ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳು

ನಾಯಿ ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆ, ನಾಯಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಒಂದು ಝೂನೋಸಿಸ್. ನಾಯಿಯು ಈ ಹುಳುವಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅತಿಥೇಯ. ಕುರಿ, ಆಕಳು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಅತಿಥೇಯಗಳು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರೋಗವಾದ ಇದು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಕ ಲಾಡಿಹುಳು, ನಾಯಿಯ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಸಾವಿರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಇವು ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡು ಮಣ್ಣು, ಹುಲ್ಲು, ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕುರಿ, ಹಸು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳ ಗಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅವುಗಳ ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಡೆದು, ಮರಿಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ (Hydatid Cysts)ಗಳೆಂಬ ರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತಾಗ ಇವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ನಾಯಿಗಳು ತಿಂದು ಪುನಃ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಲಾಡಿಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ನೀರುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ರೋಗವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವಾಗ, ಅವುಗಳ ಮಲ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು, ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುವಂತೆ ಅವಕಾಶವಿತ್ತರೆ, ಲಾಡಿಹುಳುವಿನ

ಜೀವನಚಕ್ರ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು 5-20 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಒಂದು ಊತಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಊತಕ, ಒಂದು ಸೂಜಿಯ ಮೊನೆಯ ಗಾತ್ರದಿಂದ, ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕಾಲ್ಚೆಂಡಿನ ಗಾತ್ರದಷ್ಟಿರಬಲ್ಲದು. ಇದನ್ನು ಹೈಡಾಟಿಡ್ ಸಿಸ್ಟ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದೊಡ್ಡದಾದಂತೆ, ಒತ್ತಡವುಂಟುಮಾಡಿ ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ಕಷ್ಟ, ಕಾಮಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮೊದಲಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಮರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಊತಕ ಒಡೆದು, ವಿಪರೀತ ಅಲರ್ಜಿಯುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಊತಕವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ

ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಡಬೇಕು. ನಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡಿದ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಸಾಯಿಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಕೊಬ್ಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ ಪಶುವೈದ್ಯರಿಂದ ಹುಳುಗಳ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಿ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹುಳುರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಲೀಶ್ಮಾನಿಯಾ ರೋಗ (Leishmaniasis)

ಕಾಲ ಅಜ್ಹಾರ್ (Kala azar) ಮತ್ತು ಮೂಡಲಹುಣ್ಣು (Oriental sore) ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಒಂದು ಆದಿ ಜೀವಿ (ProtoZoan) ಪರಾವಲಂಬಿ ಲೀಶ್ಮಾನಿಯಾ ಡೋನೋವಾನಿ. ಪ್ಲಾಜೆಲ್ಲ ಎಂಬ ದಾರದಾಕಾರದ ಚಲನಾಂಗವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವ ಇದು, ತನ್ನ ಜೀವನಚಕ್ರವನ್ನು ಮಾನವ ಮತ್ತು ಉಸುಬುನೊಣ (Sandfly)ದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇದು ಪ್ಲಾಜೆಲ್ಲವಿಲ್ಲದೆ, ಏಮಾಸ್ಟಿಗೋಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉಸುಬುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಮಾನವನಿಂದ ಅದರ ರಕ್ತ ಸೇರುವ ಈ ಏಮಾಸ್ಟಿಗೋಟ್, ಪ್ಲಾಜೆಲ್ಲ ಪಡೆದು ಪ್ರೋಮಾಸ್ಟಿಗೋಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ, ನರಿ, ಇಲಿಯಂತಹ ದಂಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಸಸ್ತನಿಗಳು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಅಜ್ಹಾರ್‌ವು ಬಿಹಾರ್, ಬೆಂಗಾಳ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಅಸ್ಸಾಂ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ತರ ಭಾರತ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಪಾತ್ರವಿಲ್ಲ.

ಕಾಲ ಅಜ್ಹಾರ್‌ನ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳೇ ಆಗಬಹುದು. ಜ್ವರ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಹಾಲ್ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ, ಪ್ಲೀಹಾಂಗ, ಯಕೃತ್ತುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ (ಕಾಲ ಎಂದರೆ ಕಪ್ಪು). ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳೂ, ಗುಳ್ಳೆಗಳೂ ಏಳಬಹುದು.

ಮೂಡಲಹುಣ್ಣು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಉಸುಬುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದೆಹಲಿ ಹುಣ್ಣು ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೋಡಿಯಂ ಸ್ಟಿಬೋಗ್ಲುಕೋನೇಟ್ ಮೊದಲಾದ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೊಳಚೆ, ಕಸಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆ, ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. ಸಿಂಪಡನೆ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಉಸುಬು ನೊಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಹುಚ್ಚು ಹಸು ರೋಗದ ಅಟ್ಟಹಾಸ

ಹುಚ್ಚುಹಸು ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತ ಪಶುಗಳ ಮಿದುಳು ಕೊಳೆತಂತಾಗುವುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನಂತೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ತೋರುವುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹುಚ್ಚುಹಸು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಲು ವಿಚಿತ್ರ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳು ಭಯಭೀತವಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜ ಮಾರ್ಪಾಟಾಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಕ್ಕುವುದು ವಿಪರೀತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಬಿರುಸಾದ ಗೋಡೆಗೆ, ಗಿಡಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಗಳು ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಕುರುಡುತನ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇಡೀ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡುಕ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಜೋಲಿ ತಪ್ಪಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮಲಗಿದ್ದವು ಮೇಲೇಳಲು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿತ್ರಾಣದಿಂದ ಅಲ್ಲೇ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದ್ದ ಕಡೆಯೇ ಸುತ್ತತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಹಸುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಚಲನಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸುಗಳು ಸಾಯುತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಸಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಹಸುಗಳ ಮಿದುಳು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಪಶು ಸ್ಪಂಜು ಮಿದುಳುರೋಗ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಹುಚ್ಚುಹಸು ರೋಗ

ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಈ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಚ್ಚು ಹಸುವಿನ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು 'ಪ್ರಿಯಾನ್' ಗಳು. ಈ ಘಟಕವು ರೋಗ ತರಬಲ್ಲದೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದವನು ಸ್ಟ್ಯಾನ್ಲಿ ಪ್ರುಸ್ನರ್. ಇದರ ಅನ್ವೇಷಣೆಗೆ 1997ರಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯೂ ದೊರೆಯಿತು.

ಈ ರೋಗಕಾರಕ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಪ್ಯಾಸ್ಚರೈಜೇಶನ್ ವಿಧಾನ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಕಾರಕ ಮಾತ್ರ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಈಥರ್ ಹಾಗೂ ಶೇ. 20 ಫಾರ್ಮಲಿನ್ ದ್ರಾವಣ ಉಳಿದ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ಏನೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಿಗೆ ದೇಹದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದು.

ಪ್ರಿಯಾನ್ ಘಟಕ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ. ತನ್ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಇತರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ಇದೇ ಈ ಘಟಕದ ಗುಟ್ಟು. ಈ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ಮೊದಲು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದವು. ಕುರಿಗಳ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಸ್ಕ್ರೇಪಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಪೀಡಿತ ಕುರಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬು, ಮಿದುಳು ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಹಸುಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಸುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಗೂಡಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾದ ರೆಕ್ಕೆಗಳು, ಚೆಲ್ಲಿದ ಕೋಳಿ ಆಹಾರ, ಹಿಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 1990ರ ದಶಕದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಪಶು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಲೂ ಹಸುವಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು

ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹಂದಿ ಹಾಗೂ ಕೋಳಿ ಉಪತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಪಶು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಂದಿ, ಕೋಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸುವಿನ ರೋಗಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸೋಂಕುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನ ವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಆಹಾರದಿಂದ ಹಸುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇದರ ಹಿಂದಿತ್ತು

ಕುರಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಿಯಾನ್‌ಗಳು ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಹಸುಗಳ ದೇಹ ಸೇರಿದವು. ಹಸುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯಾನ್ ಗಳಿಂದ ಹುಚ್ಚು ಹಸುರೋಗ ಬಂತು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಸುಗಳು ಸಾಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರೋಗ ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂತು.ಈ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶಯ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಲಸಿಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಇಲಿ ಜ್ವರ

ಮೂಷಿಕಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲಿ 'ಪ್ಲೇಗ್' ಒಂದನ್ನೇ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳು 'ರಾಡಿರೋಗ'ವನ್ನೂ ತರುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ಇಲಿಜ್ವರವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು. ಈ ರೋಗದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕನಾಮ ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್. 'ವೇಲ್ಸ್‌ರೋಗ'ವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಅಂಡಮಾನ್ ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಅರವತ್ತರ ದಶಕದಿಂದಲೇ ಕಣ್ಣಾಮುಚ್ಚಾಲೆ ಆಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗವಿದು.

ರೋಗಾಣು: ಇಲಿಜ್ವರವು "ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಇಕ್ಟೆರೋಹಿಮೊ ರ್‍ಹೆಜಿಕಾ" ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ (ಸ್ಪೈರೋಕೇಟ್) ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಾಣು ತೆಳುವಾದ, ಉದ್ದನೆಯ, ಸುರುಳಿ ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಚಲನಾಶೀಲವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅಳತೆ 6-20 X 0.1 ಮಿ.ಮೀ. ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ತುದಿಯ ಭಾಗವು ಕೊಕ್ಕೆಯಂತೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸೆರೆಬ್ರೊಸ್ಪೈನಲ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು 1886 ರಲ್ಲಿ ವೇಲ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದನು.

ಸೋಂಕು: ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ರೋಗಾಣು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲ-ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮಲಿನ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ, ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆಯುವು ದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಈ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವು ರೋಗವಾಹಕಗಳು.

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರೋಗಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಕೊಂಡ ನಾಲ್ಕರಿಂದ 20 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸತತವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಜ್ವರ; ಮೈಕೈನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಕೆಂಪಾಗಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಶಕ್ತತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕರುಪಾಣಿ ಹುಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗುಳ್ಳೆ ಆಗುವುದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂದುನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಕುಡಿಯುವ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇಲಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
3. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ, ದನಕರುಗಳ ಮೈ ನೇವರಿಸ ಬಾರದು.
4. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಡಬಾರದು.
5. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.
7. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಹೊಂಡ, ಬಾವಿ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಲಿ ಬಿಲಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ರೋಗಾಣು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ

ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ : ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು 'ಡಾರ್ಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್'ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬ್ಲಡ್ ಕಲ್ಚರ್ ವಿಧಾನ : ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು 'ಕ್ಯಾರ್ಥೋಪ್ಸ್ ಮೀಡಿಯಾ'ಕ್ಕೆ ಪ್ಲಾಟಿನಂ ವಾಯರ್ (ಲೂಪ್) ನ ಮೂಲಕ ಲೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ 37° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮೀಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆದ ಕಾಲೋನಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಗಾಜಿನ ಹಲಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಡಾರ್ಕ್ ಫೀಲ್ಡ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆ

ಗೀನಿಯ ಹಂದಿಗೆ ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ ರೋಗಿಯ ಒಂದೆರಡು ಮಿ.ಲೀ. ರಕ್ತವನ್ನು ಸಿರಿಂಜ್‌ನಿಂದ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಹತ್ತರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹಂದಿಯು ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೃತಪಟ್ಟರೆ ಸಂಶಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಲಿಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಶೀಘ್ರ ರೋಗಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ಐದು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಾಗ, ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಜಾಣ್ಮೆ. ●

ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ

ಸಮಾಜ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನವೂ ಸಹ. ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಹತ್ತು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೂ; ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಿದೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಚಿಕ್ಕಂದಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ನಡವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಧಾರ್ಮಿಕತೆ ಮೊದಲಾದವು ನಮ್ಮ ಸಹಜತೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತವೆ.

● ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ಸತ್ಯನಾರಾಯಣರಾವ್

ಲೈಂಗಿಕತೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಅರಿತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಹಲವು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಲೂ ಮುಜುಗರ, ಸಂಕೋಚ, ಆತಂಕಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಲೈಂಗಿಕತೆಗೋ ಹಲವು ಮುಖಗಳುಂಟು. ಮಾತನಾಡುವುದು, ನಗುವುದು, ಕೈಹಿಡಿಯುವುದು ಮೊದಲಾದವು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಆಯಾಮವೇ ಉಂಟು. ಸಂಭೋಗದ ಬಗ್ಗೆಯಂತೂ ಹಲವು ಹತ್ತು ಭಯ, ಸಂಕೋಚಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಇಬ್ಬರು ಪ್ರೇಮಿಗಳಾಗಲಿ, ಗಂಡಹೆಂಡಿರಾಗಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊರತೋರದೆ ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂತೋಷ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲಾಗದಿರುವುದುಂಟು. ಈ ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಅನೇಕ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಸಂತೋಷಮಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೋಚದ ತೋರ್ಪಡಿಕೆ

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಕೋಚ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಹಲವು ಗಂಡಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ, ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು.

1. ನಗ್ನತೆ

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲ ನಗ್ನರಾಗಿ ಬೆಳೆದೆವೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಜೀವನವೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಒಂದಿಲ್ಲ ಒಂದು ತೊಡುಗೆಯೊಂದಿಗೇ ಕಳೆಯುವುದುಂಟು. ಹುಡುಗರು ಮೇಲುಡುಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಸಂಕೋಚಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲಾ ಅದು ಸಲ್ಲದು ಎನ್ನುವವರೇ ಜಾಸ್ತಿ. ನಿಕ್ಕರನ್ನು ಕಳಚುವುದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅತಿ ಮುಜುಗರದ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯಂತೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮೈತುಂಬಾ ಬಟ್ಟೆ ಹೊದ್ದಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತೀತಿ. ಕೆಲವು ಮುಸ್ಲಿಂ ಜನಾಂಗದವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವೆನ್ನಬಹುದು. ಆತಂಕವಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು ಹುಡುಗರಿಗೂ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಗಾತಿಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎದುರಿಗೆ ನಗ್ನರಾಗುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಗಂಡಹೆಂಡಿರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಮುಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಗೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ, ಲೈಟ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಮಂಚ ಸೇರುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಧನ. ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಸಂವೇದನೆ ಎನ್ನಬಹುದು.





ಹಾಗಾದಾಗ ಕತ್ತಲ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಹಲವು ಸಂವೇದನೆಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದಂತೆಯೇ ಸರಿ. ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕ ಎನ್ನುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ, ಉದ್ದ, ಅಗಲ ಸರಿಯಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಭಯ. ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಣ್ಣ, ರೂಪುರೇಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಸಾಧ್ಯ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕ. ನಿಮಿರಿದರೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಆ ನಿಮಿರುವಿಕೆಯಿರಬಲ್ಲದು, ಸಂಗಾತಿ

ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಳೋ, ಎಲ್ಲಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವಳೋ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಸಂಗಾತಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ತಿರುಗಾಡುವುದು ಇವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ. ಬಾತ್‌ರೂಂಗೆ ಹೋಗುವುದು ಇವರಿಗೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಬಲ್ಲದು.

2. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ

ಹಲವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಉಂಟು. ಒಳ್ಳೆಯವರು 'ಈ ಕೆಲಸ' ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಇವರಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ.



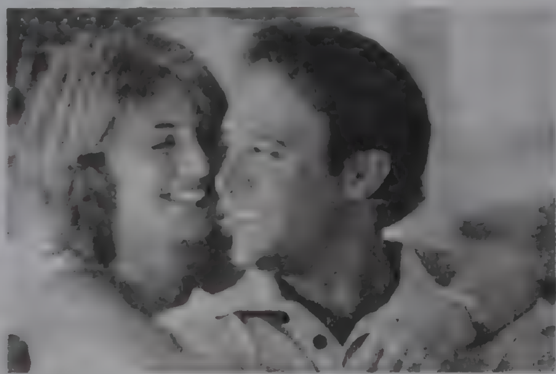
3. ಲೈಂಗಿಕಾಸನಗಳು

ಸಂಭೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ತ್ರೀ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷ ಮೇಲಿನ ಭಂಗಿಯೇ ಸರಿಯೆನ್ನುವವರಿದ್ದಾರೆ. ಬೇರೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು ಎಂಬುದು ಇವರ ನಂಬಿಕೆ. ಪುರುಷರೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದು ಹಳೆಯ ಭಾವನೆಯಾದರೂ ಈಗಲೂ ಹಲವರು ಇದನ್ನು ಅಕ್ಷರಶಃ ಪಾಲಿಸುವುದುಂಟು. ಸ್ತ್ರೀ ಮೇಲಿನ ಭಂಗಿಯೆಂದರೆ ಏನೋ ಕಡಿಮೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂಬದಿಯ ಪ್ರವೇಶ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂತಲೂ, ಅವು ಪ್ರಾಣಿರೂಪದ ಪ್ರತೀಕ ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವವರುಂಟು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜಾಂಶವಿಲ್ಲ. ಆಸನಗಳ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಜೀವನದ ಸೊಬಗಿಗೆ ಪೂರಕವಾದುದು.



4. ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಮುಖ ಮೈಥುನ' ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದು ಕೆಟ್ಟದು. ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ ನೋಡಬಾರದು, ಮುಟ್ಟಬಾರದು, ಧಾತು ಕೆಟ್ಟದ್ದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ, ಧಾತು ನಷ್ಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗಷ್ಟೇ ಸರಿ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳುಂಟು. ಮುಖ ಮೈಥುನದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನರಿಯಬೇಕು.



5. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಳೆ ಶಬ್ದ

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯ ವೇಳೆ ಹಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ಮುಜುಗರಪಡುವುದು, ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

6. ಸ್ಪರ್ಶತೆಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ

ಅದರಲ್ಲೂ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲೇಬಾರದೆಂಬ ಕಟ್ಟಪ್ಪಣೆ ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲುಂಟು. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 30-40ರಷ್ಟು ಜನ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು. ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪರ್ಶವೇ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ನಾನವನ್ನು ಇಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಲ್ಲರಾದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಆನಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನುಜ್ಜಲು ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಇದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮುಜುಗರ, ಸಂಕೋಚ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು.

1. ಲೈಂಗಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಅವು ಮಾರಕವಾಗಬಲ್ಲವು. ತಾನೂ ಸಂತೋಷಪಡದಿರುವುದು, ಸಂಗಾತಿಯೂ ಆನಂದದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬರಬರುತ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳುಂಟು.
2. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಜುಗರ, ಸಂಕೋಚವೇ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ, ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸ್ಖಲನವಾಗದಿರುವುದು, ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸ್ಖಲನವಾಗುವುದು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಧ್ಯ.
3. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರದ ಕಾರಣದಿಂದ ಯೋನಿಯನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಡದಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಸ್ರವಿಕೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಯೋನಿಸೆಡೆತ, ಸಂಭೋಗ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು, ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವುದು, ಬಂಜೆತನ ಮೊದಲಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬರಬರುತ್ತಾ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವ, ಹಲವು ರೀತಿಯ ಆತಂಕ, ಕ್ಷೋಭೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

1. ಸಂಕೋಚಕ್ಕೆ ಮೊತ್ತಮೊದಲ, ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ **ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯೆನ್ನಬಹುದು.** ಯಾವುದು ಸರಿ, ಯಾವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ತಪ್ಪಾದೀತು. ಹಲವರಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯೇ ಮೊದಲದೆನ್ನಬಹುದು.

2. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಸ್ತಿಯೇ ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಭೋಗ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೋಸ್ಕರವೇ. ಅದು ಪುರುಷನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಚಾರ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಧಾತುನಷ್ಟ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣ. ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಯ



ಸ್ರವಿಕೆ, ಅದರಿಂದ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಯಿಲ್ಲ) ತಪ್ಪು ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಭಾವನೆಗಳುಂಟು.

3. ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ!

ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇದು ನಿಜ. ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಸ್ತಮೈಥುನ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಬ್ದಗಳ ಪ್ರಯೋಗ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆ ಹಿರಿಯರಲ್ಲುಂಟು. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಅವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅನುಮಾನ ಪಡುವುದು, ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡದಿರುವುದು ತಪ್ಪು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಮಾಧ್ಯಮಗಳೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದುಂಟು.

4. ಧಾರ್ಮಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಇದು ಸರಿ, ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಹಲವು ಕಟ್ಟುಪ್ಪಣೆಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯ. ಸರಿಯೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳೂ ಈ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಲಾರವು. ಆತಂಕ, ತಪ್ಪೆಂಬ ಕೀಳರಿಮೆ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಭಯ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವು ದುಂಟು. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಜುಗರಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಪರಸ್ತ್ರೀ, ಪರಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷೆಯೂ ಜಾಸ್ತಿ. ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆ ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ.



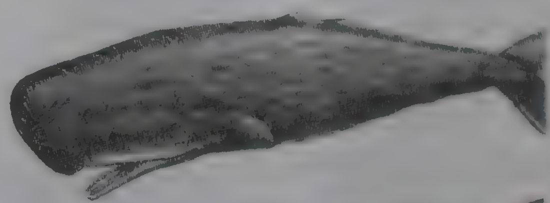
6. ಕೆಲವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿಯೇ ಆತಂಕ ಸ್ವಭಾವದವ ರಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಭಯಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

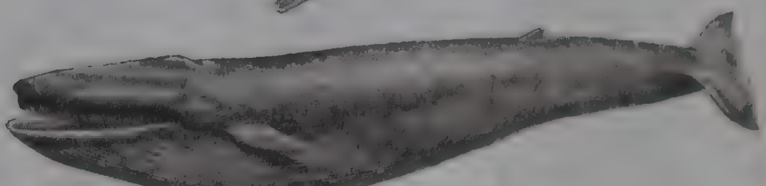
ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ

1. ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದಾದರೂ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನ.
2. ತಜ್ಞರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾ ಲೋಚನೆ. ಹಲವು ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಸಹಾಯಕ.
3. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೀವೇ ನಿರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅರಿವು, ಜೀವನದ ಆನಂದಕ್ಕೂ ನಿಮಗೂ ಹಕ್ಕುಂಟು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚ, ಮುಜುಗರಗಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು, ಲೈಂಗಿಕಾನಂದಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾದುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಜೀವನಾನಂದದಿಂದ ನೀವು ವಂಚಿತರಾದಂತೆ. ನಾವೇ ಸರಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾ ದರೆ, ತಜ್ಞರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಹಿರಿಯರ ಸಹಾಯವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇಕಾದೀತು. ●

ಶಾರ್ಕ್‌ನ ಲೀವರ್‌ನಿಂದ ಔಷಧಿ





ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನಿನ ಲೀವರ್‌ನಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆಯುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಇದೀಗ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನವ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕೊಚ್ಚಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫಿಷರೀಸ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಔಷಧಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಶತ್ರುವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಜಾತಿಯ ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನಿನ ಲಿವರ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆಯಲಾದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹೃದಯ ರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ವಾರ್ತಾ-ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೀನಿನ ಲಿವರ್‌ನಿಂದ ಸ್ಕ್ವೆಲೆನ್ ಎಂಬ, ಶೇ. 99ರಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾದ, ಉತ್ತಮ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಹೈಡ್ರೊಕಾರ್ಬನ್ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಾನ್ ಟಾಕ್ಸಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ಎರಡು ಪ್ರಜಾತಿಯ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅವು ಸೆಂಟ್ರೊಫೋರಸ್ ಹಾಗೂ ಸ್ಕ್ವೆಲಿಡೆರ್ಸ್. ಈ ಎರಡೂ ಜೀವಿಗಳು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 400 ರಿಂದ 1000 ಮೀ. ಆಳದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸೆಂಟ್ರೊಫೊರಸ್, ಹಿಂದೂಮಹಾಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೀನುಗಳ ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ವರ್ಣರಹಿತ, ಸ್ವಾದರಹಿತ, ಸುಗಂಧರಹಿತ ತೈಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಕೋಶಗಳು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಕ್ವೆಲೆನ್‌ನ್ನು ಆ್ಯಂಟಿ-ಏಜಿಂಗ್‌ನಂತೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸಲು, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವ ಸೇವನೆಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ತೈಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವವರು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ●

ಮನೆಯ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ವಾಸ್ತುಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಮನೆಯ ಮಾಲೀಕ ಹಾಗೂ ಸದಸ್ಯರು ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೀಲಾಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯ ಕನಸು ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಮನೆ ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕಾದ ಜಾಗ ಚಿಕ್ಕದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ಯೋಚನೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಮಹಡಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪತಿ ಅವಿನಾಶ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದಳು. ಆದರೆ ಅವಿನಾಶ್‌ಗೆ ಈ ವಿಚಾರ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಕಟ್ಟಿಸಿ ಪಾತಾಳಕ್ಕೆ ಯಾಕೆ ಹೋಗಬೇಕು? ಎಂಬುದು ಅವನ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಅದೇನೇ ಆಗಲಿ, ಸಣ್ಣ ಮನೆಯುಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಬೇಡ ಎಂದು ಅವನು ಹಠ ಹಿಡಿದ. ಬೇರೆ ದಾರಿ ಕಾಣದೆ ಶೀಲಾ ಒಬ್ಬ ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಳು. "ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಿದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ವಾಸ್ತು ಶಾಸ್ತ್ರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ಲಾಭವಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ, ತಪ್ಪು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಆ ಮನೆಯವರ ಸಂಸಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತ ಹಡಗು ಮುಳಿಗಿದಂತೆಯೇ. ಹಡಗಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಇರುವಂತೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿರ್ಮಿಸುವಾಗ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

● ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿರ್ಮಿಸಬಾರದು. ಮನೆಯ ಈ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಭಾರದ ವಸ್ತುಗಳಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಖರವಾದ ಕಿರಣಗಳು ಮನೆಯೊಳಗೆ ನುಸುಳಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಪ್ರವೇಶ ಯಾವಾಗಲೂ ಪುರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯುವರಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.

● ಇದರ ಉತ್ತರ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗ ಖಾಲಿ ಇರಬೇಕು. ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟರೂ ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೇ ಇಡಬೇಕು.

● ಇದರ ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಿಟಕಿ ಇರಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಬರುವ ಬೆಳಕು ಸಮೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಕೋಚಿಂಗ್ ತರಗತಿ ನಡೆಸಲು, ಕಛೇರಿ ಅಥವಾ ಗೋದಾಮಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ ನಿರ್ಮಿಸಬಾರದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಲಗುವ ಕೊಠಡಿ ಇರಲೇಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೆಲಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆವಳುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಲಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ.

● ಇದರ ನೆಲಹಾಸುಗಳು ಸಮತಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಉಬ್ಬು-ತಗ್ಗುಗಳಿರುವ, ಹುರು-ಬರಕಾಗಿರುವ ನೆಲಹಾಸುಗಳು ಬೇಡ. ಅವು ಅಶುಭದ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ಉತ್ತರ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ವದತ್ತ ಇಳಿಜಾರಾಗಿರಬೇಕು.



● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ದಕ್ಷಿಣ ಅಥವಾ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಇವು, ದಕ್ಷಿಣದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಛೇರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಬೀಮ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಕುರ್ಚಿ ಇರಬಾರದು. ಅಂಥ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದರೆ ಬೀಮ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಇಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿದ್ದೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದ್ವಂದ್ವದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನಗೃಹ ಇರಬಾರದು. ನೀರು ಹೊರಹಾರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರ್ದ್ರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

● ಇದರಲ್ಲಿ ಜನರೇಟರ್ ಮುಂತಾದ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಆಗ್ನೇಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೆ, ವಾಹನಗಳ ಪ್ರವೇಶ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

● ದಕ್ಷಿಣದತ್ತ ಇಳಿಮುಖ ಇದ್ದರೆ, ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

● ಪಶ್ಚಿಮದತ್ತ ಇಳಿಜಾರು ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನ-ಸನ್ಮಾನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲೇನಾದರೂ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಮನೀಪ್ಲಾಂಟ್ ಬೆಳೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾತಾವರಣ ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ್ತ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕುಂದುತ್ತದೆ.

● ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

● ಆರ್ದ್ರತೆಯ ದುರ್ಗಂಧ ಹಾಗೂ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ರೂಮ್ ಫ್ರೆಶ್‌ನರ್ ಬಳಸಿ.

● ಬೇಸ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಿ. ●

ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗಂಡಸರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಎರೆಕ್ಟೈಲ್ ಡಿಸ್ ಫಂಕ್ಷನ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹತ್ತಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಂಡಸರು ಹಾಗೂ ದಂಪತಿಗಳು ಇದನ್ನು ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾಚಿಕೆಯ ಕಾರಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೆಲವರು ಧೈರ್ಯ ವಹಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೂ ಅವರು ಖೊಟ್ಟಿ ವೈದ್ಯರಾದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಿಗಡಾಯಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಪ್ತಗೆಳೆಯರ ನಡುವಿನ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೊಂದು ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಜನ್ಮಜಾತ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ನಪುಂಸಕತೆಯ ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ

ಲಿಂಗವು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ರೇಕಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಫಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಇಂತಿರಬಹುದು-

(ಅ) ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

(ಆ) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ವಯಸ್ಸು 45ರಿಂದ 50ನ್ನು ದಾಟರುವುದು.

(ಇ) ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕುಂದತೊಡಗುವುದು.

(ಈ) ಯಾವುದೋ ರೋಗವಿದೆ ಎಂಬ ಭಯ.

(ಉ) ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವುದು. ಉದಾಹರಣೆ : ಡಯಾಬಿಟಸ್. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಿಂದ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಂತರದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಫಲತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

(ಊ) ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ (ಉದಾ: ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್) ಕೊರತೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಗಂಡಸರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆಂದು ನಂಬಿಸುವ ಢೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲಿವೆ ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳು...





ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿ!

2. ನಪುಂಸಕತೆಯ ಅಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ-

(ಅ) ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ನರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿದಂತಹ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ಆ) ನಿದ್ರ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ. (ಅದು ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗೀಗ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.)

(ಇ) ಯೌವ್ವನದ ಉಚ್ಛ್ರಾಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಪ್ರತಿದಿನ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು. ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕದ ಅಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದರದೇ ಒಂದು ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ.

(ಈ) ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಗಂಡಸಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಸಮಯವೆಂದರೆ 'ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ' ಅವಧಿ. ಕ್ರಿಯೆಗೂ ಮೊದಲು ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ವ್ಯವಹಾರ, ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಂಡಿನ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಬಗೆಯ- ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೇಕಾದರೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಫೋರ್‌ಪ್ಲೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿದರೆ, ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಶ್ರುತಿ ಹಿಡಿದರೆ ಅವನು ಮುಂದಿನ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬದಲು ಆಕೆ ಅತ್ತೆಯ ಜೊತೆಗಿನ ಜಗಳ, ಮಕ್ಕಳ ರಂಪಾಟ, ಅವನ ಆರ್ಥಿಕ ದುಃಸ್ಥಿತಿ ಇವುಗಳ ಚರ್ಚೆ ಶುರು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಳೆಂದರೆ ಎಂತಹ ಗಂಡನಾದರೂ ಸೋಲಿನ ದವಡೆಗೆ ಜಾರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

(ಉ) ನಿರಂತರವಾಗಿ 'ನೀಲಿಚಿತ್ರ'ಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರಲ್ಲಿಯೂ ಉದ್ರೇಕದ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತ ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ.

(ಊ) ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಎಂಬ ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದಲೂ ಅಸ್ಥಾಯಿ ನಪುಂಸಕತ್ವ ತಲೆದೋರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು; ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಯೆ ಅಸಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಸಫಲತೆಯ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯಾದರೂ ಯಾವುದು? ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಚುರೋಪತಿ ತಜ್ಞರು ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಗಳು

- ಲಿಂಗ ಉದ್ರೇಕದ ಅಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಸಮಾಧಾನಚಿತ್ತರಾಗಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅವರು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲವನ್ನು ಮೊದಲು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿ ಇಂತಹದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಅರಿವಾದ ಕೂಡಲೇ (ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಿಡುತ್ತದೆ) ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಶುರು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಧನಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸಾಮರ್ಥ್ಯಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಅತಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ನಿದ್ರಾಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ತೊರೆದುಬಿಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವ ಬದಲು ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಗ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾದರೂ, ಆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮುಚ್ಚಿಹೋದ ನಂತರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಇರಲಿ. ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಮರೆತುಬಿಡಬೇಕು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದಿನದ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲಿನ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಶ್ವಗಂಧ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರಂತೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಬರುತ್ತದೆ. ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

- ಲಿಂಗಕ್ಕೆ ಅತ್ತರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಾಗಲೀ; ಒಣ ಮಸಾಜ್ ಆಗಲೀ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಗೀಗ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಬೆಡ್‌ರೂಂನಲ್ಲಿ ಹಸಿರು, ನೀಲಿ, ಬಿಳಿಯಂತಹ ಅತಿಶಾಂತ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರ ಬದಲು ಕೆಂಪು, ಗುಲಾಬಿ ಇಂತಹ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.

- ಅಸ್ಥಾಯಿ ನಪುಂಸಕತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ

ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಬಲು ಮುಖ್ಯ. ಸಮಸ್ಯೆ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐದರಿಂದ ಆರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೇವಲ ಫಲಾಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಐದು ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್, ಕರಬೂಜ ಮೊದಲಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಎನಿಮಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

● ಹೀಗೆ ಫಲಾಹಾರ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಜವೆಗೋಧಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಮೇಕೆಯ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಜ್ಜೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಶುದ್ಧ ವನಸ್ಪತಿ ತೈಲ ಮೊದಲಾದವನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಡಬ್ಬಿ ಆಹಾರ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮದ್ಯ, ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜ್ಯ.

● ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯ. ಅವೆರಡರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

● ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರದ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಒಂದು ಅರೆಬೆಂದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

● ಪ್ರಾಚೀನ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ತೇಜಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಡೆಯ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಐದರಿಂದ 10 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟನ್ನು





ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಎಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರದಂತೆ.

● ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಖೀರಿಗೆ ಸರಿಸಾಟಿ ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದ ಉದ್ದನ್ನು ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಹುರಿಯಬೇಕು. ತುಸು ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಒಂದು ಕುದಿ ಬರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಖೀರನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ತಿಂಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಈ ಖೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರ ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿರಬೇಕು.

● ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಖರ್ಜೂರ, ಬಾದಾಮಿ, 3-4 ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಪೇರಲ ಬೀಜವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

30 ಗ್ರಾಂ ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, 200 ಮಿ.ಲೀ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿ.

● ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ವೇಗದ ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೂ ಒಳ್ಳೆಯವೇ. ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಧನುರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಮತ್ತು ಹಲಾಸನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ●

ಪುರುಷರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

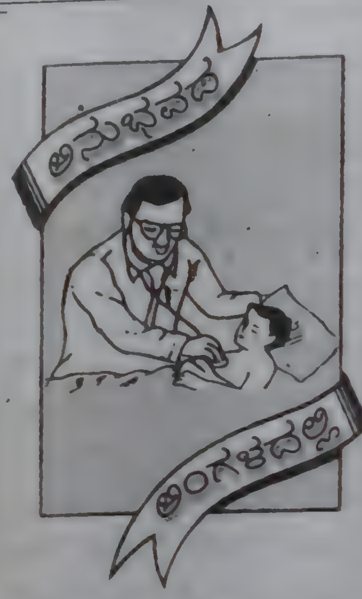
ಇಂದು ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗ ಎನಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವರು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೂ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಿನ್ನತೆಯೇ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಖಿನ್ನತೆ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 'ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಸೈಕೈಟ್ರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕ ಲೇಖನವೊಂದು ಪ್ರಕಟವಾಗಿದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಆರಂಭಿಕ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು- ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದ್ದು, ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಜೆಲ್‌ನಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಶೇ.10ರಷ್ಟು ಪುರುಷರು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್



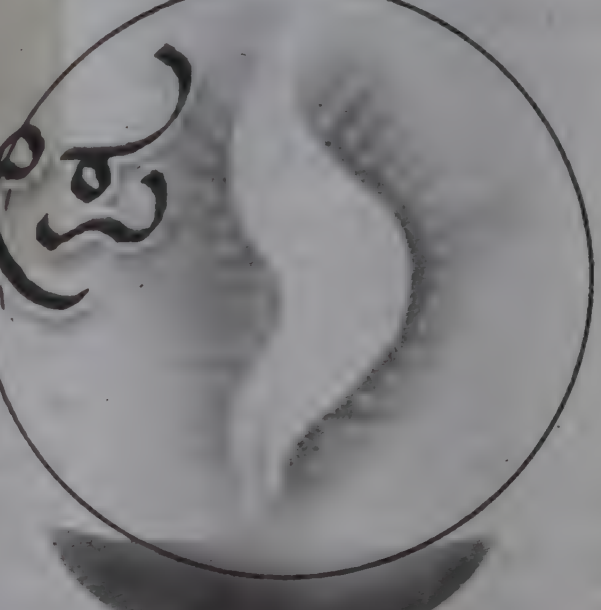
ಎಂಬ ಪುರುಷತ್ವದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 'ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್'ನಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದ ಅನೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಈ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಸದರಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯರ್ಥ ಹಾಗೂ ಆಲಸೀ ಜೀವನ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದ್ದು, ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ 20 ನಿಮಿಷ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿರಲಿ, ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು! ●



ವಿಶೇಷ ಇದ್ದದ್ದು ನನಗೂ ಕಾಡಿದ್ದ ಒಂದು ಆಘಾತದಲ್ಲಿ. ಆಶಾ ನನ್ನಿಂದಲೂ ಒಂದು ಗುಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೇ ವಿನಃ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನೂ ಕಂಗಾಲಾದೆ. ಯಾವ ವನಿತೆಗೂ ಬರಬಾರದಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದು ಆಕೆಯ ಬಾಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನೂ ಮರುಕಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ, ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎನಿಸಿತು.

ಆಶಾದೀಪ



ಅನುಭವ : ಡಾ. ಲತಾ ಇನಾಮದಾರ್
ನಿರೂಪಣೆ : ಪ್ರಕಾಶ್ ಹೆಬ್ಬಾರ

ಅಂದು ಮುಂಜಾನೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೊರ ರೋಗಿ ವಿಭಾಗದ ಕೌಂಟರ್ ತೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮೊದಲ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಮೊದಲ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ನಿಂತಿದ್ದಳು. ನೋಡಲು ಸಹಜ ಸುಂದರಿ. ತೆಳ್ಳನೆಯ, ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಮೈಕಟ್ಟು. ನೀಳ ಜಡೆ. ಹಣೆ ತುಂಬ ಕುಂಕುಮದ ಬೊಟ್ಟು. ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನೇತಾಡುತ್ತಿರುವ ದೊಡ್ಡ ತಾಳಿ. ಅಪ್ಪಟ ಗೃಹಸ್ಥೆ. ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭಿಣಿಯಿರಬೇಕು, ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬಂದಿರಬೇಕು ಎಂದುಕೊಂಡೆ.

ಒಡಲಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ಹೊತ್ತವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಗುಮುಖದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕಾಣಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಕಂದನ ಕುರಿತು ಹಲವು ಕನಸುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಂಡ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಂಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನೋ ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಮುಖಚರ್ಯವೇ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ನಿಂತಿದ್ದ ಈ ಮಹಿಳೆಯ ಮುಖದ ಚಹರೆಯೂ ಬದಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದೆನಲ್ಲಾ ಆ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ದುಃಖದ ಛಾಯೆ ಮಡುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ನಗುವಿನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅಲೆ ಕೂಡ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಚಿಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಾಡುವಂತಿತ್ತು. ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಳು.

ಅರೆ, ಈ ಸುಂದರಿಗೆ ಏನಾಗಿರಬಹುದು? ನನ್ನನ್ನೂ ಆಕೆ ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷ ಕಾಡಿದಳು. ಏನೇ ಇರಲಿ, ಮೊದಲ ಪಾಳಿಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಳಲ್ಲಾ, ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಕರೆದು ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡೆ. ನನ್ನ ಸಹಾಯಕಿಯು ಕೋಣೆಯ ಕದ ಹಾಕಿದಳು. ಆಗ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು ನಾನು ಮತ್ತು ಆಕೆ ಇಬ್ಬರೇ. ಯಾವತ್ತೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ ದಾಟಿಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ನಯವಾಗಿ ಆಕೆಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸತೊಡಗಿದೆ.

"ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು ?"

"ಆಶಾ" ಆಕಾಶವನ್ನೇ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಂತೆ, ಭಾರದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಿದಳು.

"ವಯಸ್ಸು?"

"33 ವರ್ಷ"

"ಹೇಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು?" ಆಕೆಗೆ ಇರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಆಕೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮುಖವೇ ಈತನಕ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿತ್ತು.

ಆಶಾ ಮಧ್ಯಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದವಳು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಡಾವಣೆಯೊಂದರ ನಿವಾಸಿ. ಯಾವುದೋ ಬ್ಯುಸಿನೆಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಕೆ. ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯೇನೋ ಆಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪತಿ, ಮನೆ, ವಾತಾವರಣ. ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಎಲ್ಲರೂ ಇರುವಂಥ ತುಂಬು ಸಂಸಾರ. ಆದರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲ.

ಆಶಾಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಆಗಲೇ 10 ವರ್ಷ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಕಂಡ ಕಂಡ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತು ಮುಗಿದಿದೆ. ಹಲವು ರೀತಿಯ ಬೇರು ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಿದ್ದಾಳೆ, ಕಷಾಯ ಕುಡಿದಿದ್ದಾಳೆ, ಔಷಧಿ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಆದರೆ ಯಾವೊಂದರಿಂದಲೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಮಾತ್ರ ಕಂಡಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಜರಿಯುವವರು ಬೇರೆ. ತುಂಬು ಸಂಸಾರ ಅಂದ ಮೇಲೆ ಅವೆಲ್ಲ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವಲ್ಲ.

ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡೋ, ಮೂರೋ ವರ್ಷ ನೋಡಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಏನಮ್ಮಾ ಸಧ್ಯ ಏನೂ ವಿಶೇಷ ಇಲ್ವಾ? ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಆಯ್ತು?" ಕಂಡಕಂಡವರೆಲ್ಲ ಈ ರೀತಿ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸಹಜವಾಗೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಮನಸ್ಸು ಕಸಿವಿಸಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಡ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಭಾವ ಅವರದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲವಾಗಿತ್ತೆಂದಾದರೆ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳಲಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವುದೂ ಅದೇ. ಆಶಾಳ ಪತಿಯೇನೋ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಪತ್ನಿಯ ಮನಸ್ಸು, ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಶೆಯಲ್ಲಿನ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಅರಿತಿದ್ದ. ಅವಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಆಕೆಯಷ್ಟೇ ತಾನೂ ಕಾರಣನಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ಸತ್ಯವೂ ಆತನಿಗೆ

ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದೋಷ ಯಾರದ್ದೆಂಬ ವಿಚಾರ ತಿಳಿದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸೂ ಇತ್ತು.

ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸಮಾಜ? ಅವರಿಗೆಲ್ಲಿದೆ ಆ ವಿಚಾರಿಸುವ ವ್ಯವಧಾನ? ಮೊದಲೇ ದುಃಖದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಕನಿಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಂದಲೇ ಇಂಥ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ರೀತಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮಡುವಿಗೆ ನೂಕಲ್ಪಡುವುದು. ಮೊದಲೇ ಮಕ್ಕಳಾಗದ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಮಾಜ, ಕುಟುಂಬ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮಾತಿನ ಉಡುಗೊರೆಯ ಇವರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಇವರನ್ನು ಖಿನ್ನತೆಯ ಕೂಪಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಶಾಳಿಗೆ ಆಗಿದ್ದೂ ಅದೇ.

"ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಬಂದಿದ್ದಾರಾ?" ಆಶಾಳನ್ನು ಕೇಳಿದೆ.

"ಹೌದು. ಹೊರಗಿದ್ದಾರೆ."

ಸಹಾಯಕಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರನ್ನು ಒಳಗೆ ಕರೆದು ಆಶಾಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡೆ.

ಅವರ ಹೆಸರು ಆನಂದ್. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹಳವೇನೂ ಅಂತರವಿಲ್ಲ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆಶಾಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪತಿಯೇ. ಆಶಾಳ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಅವರೂ ಪಾಲು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅವರೂ ಪತ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ಆಶಾಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಅವಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯಾರಲ್ಲಿ ದೋಷ ಇದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದು ಇಬ್ಬರೂ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದರು.

ಅವರ ಈ ನಿರ್ಧಾರ, ಪತ್ನಿಗೆ ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುವ ಪತಿಯ ಸಮಯೋಚಿತ ನಡುವಳಿಕೆ ಕಂಡು ನನಗೂ ಖುಷಿಯಾಯಿತು. ನನ್ನಿಂದಾದ ಸಹಾಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಒಪ್ಪಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಿಗದಿತ ದಿನ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿ ಅಂದು ಬರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

ನನಗೇನು ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣ ಹೊಸದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂಥ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರು ಹೊಸಬರು. ಮೊದಲು ಕೆಳಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ಅದರಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ನನ್ನಿಂದಾದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರೂ ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಮುಂದಾದರೂ ರೋಗಿಗಳು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರವರಿಗೆ ಅವರದ್ದೇ ಆದಂಥ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದಿರಬಹುದು, ಆ ಮಾತು ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲ, ಅದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸವೂ ಮೂಡಿತ್ತು.

ನಿಗದಿತ ದಿನ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಶಾ ದಂಪತಿ ಬಂದರು. ಆ ದಿನ ಆಶಾಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸಲ ಬರುವಾಗ ಇದ್ದ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಆದಂತಿತ್ತು. ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಫಲಪ್ರದವಾಗುವ ಭರವಸೆ ನೀಡಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡಿಸಿತ್ತು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಮಗು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂಬ ಆಸೆ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಚಿಗುರೊಡೆದಿತ್ತು. ಅದೇ ಆಶಾಳಿಗೆ ನವ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿತ್ತು.



ಈಗ ಆಶಾಳಿಗೆ ಆಗಿರುವ ತೊಂದರೆಯಾದರೂ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕಲ್ಲ. ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂಥ ಕೆಲವು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದೆ. ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಎಕ್ಸ್-ರೆ, ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಆಗ ಆಶಾಳಿಗಿರುವ ತೊಂದರೆ ಏನೆಂಬುದು ನಿಖರವಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಅವಳಿಗಿದ್ದದ್ದು ಗರ್ಭನಾಳದ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಾಳವು ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರದೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗೆ ಅದು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲು ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆಶಾ ಖಂಡಿತ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದೆಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿತು.

ಈ ರೀತಿ ಗರ್ಭನಾಳ ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರಣ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಹಲವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗದೇ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ 'ಬಂಜೆ'ಯ ಪಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಂದಿನವರಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಾಳದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಹೀಗೆ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಮೊದಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣದಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಲವು ಸಲ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಅದನ್ನು



ಡಾ. ಲತಾ ಆರ್. ಇನಾಮದಾರ್ ಅವರು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಅನುಭವೀ ಸ್ತ್ರೀ ತಜ್ಞೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸುಸಜ್ಜಿತ 'ತೃಪ್ತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ' ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ಮೂರು ವರ್ಷ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಿವಿಧ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ಸಲ್ಟಿಂಗ್ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞರಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳ ನಡುವೆಯೂ ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಉಚಿತ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸಹೃದಯತೆ ಮೆರೆಯುತ್ತಿರುವ ಇವರು, ಈಗಾಗಲೇ ಹಲವು ಪ್ರಶಸ್ತಿ-ಪುರಸ್ಕಾರಗಳಿಗೂ ಭಾಜನರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಿಯದರ್ಶಿನಿ ಇಂದಿರಾ ಗಾಂಧಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಪಾಲರಿಂದ ಎಕ್ಸಲೆನ್ಸ್ ಅವಾರ್ಡ್, ಭಾರತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಿಕಾ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಭಾರತ್ ವಿಕಾಸ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ನ್ಯಾಷನಲ್ ಅಚೀವ್‌ಮೆಂಟ್ ಅವಾರ್ಡ್, ಕೆಂಪೇಗೌಡ ಪ್ರಶಸ್ತಿ, ಕರುನಾಡ ಭೂಷಣ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು ಇವರ ಮುಡಿಗೇರಿವೆ.

ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೇ ಶರಣಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭನಾಳದ ಸರಿಯಿಲ್ಲದ ಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ನಾಳ ಸೇರಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಪೂರ್ತಿ ನಾಳವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲ.

ಆಶಾಗೆ ನಾನು ಮಾಡಿದ್ದು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ. ಆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾದಳು. ಅವಳ ಮುಖದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲೂ ನಗು ಅರಳಿತ್ತು. ಅಂತೂ ತಾಯಿಯಾಗಿ 'ಬಂಜೆ'ಯ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಅಳಿಸಿಕೊಂಡ ನೆಮ್ಮದಿ ಅವಳಿಗಾದರೆ, ಅವಳ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಟ್ಟ ತೃಪ್ತಿ ನನ್ನದಾಗಿತ್ತು.

ವಿಶೇಷ ಇರುವುದು ಇಲ್ಲಲ್ಲ. ನನಗೂ ಕಾದಿದ್ದ ಒಂದು ಆಘಾತದಲ್ಲಿ ಆಶಾ ನನ್ನಿಂದಲೂ ಒಂದು ಗುಟ್ಟನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಡಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಶಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೇ ವಿನಃ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಹೇಳಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಂತರ ಆಕೆ ಹೇಳಿದ ಸತ್ಯ ಘಟನೆಯೊಂದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನು ಕಂಗಾಲಾದೆ. ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಗೂ ಬರಬಾರದಾಗಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದು ಆಕೆಯ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಬಂದದ್ದು ನೋಡಿ ನಾನೂ ಮರುಕಪಟ್ಟೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಗೆ ದೇವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಎನಿಸಿತು.

ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ಟೇಬಲ್‌ನ ಮಹಿಮೆಯೇ ಅಂಥದ್ದು. ಅಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಯಾವುದೇ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಚ್ಚುಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೇಳಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಶಾ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿದ್ದೂ ಅದೇ ಅನಸ್ತೇಸಿಯಾ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ.

ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದವರಿಂದ ಆಗಲೇ 'ಬಂಜೆ'ಯ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಈ 'ಆಶಾ'ಜೀವಿ ತನಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ನಂಬಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾದರೆ ತನ್ನ ಮಡಿಲು ತುಂಬುವವರು ಯಾರು? ಮುಂದೆ ಸಂಸಾರದ ಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸುವವರು ಯಾರು? ಹಗಲಿರುಳೆನ್ನದೆ ಚಿಂತೆಯು ಮಡಿಲ ಕೆಂಡವಾಗಿ ಸುಡುತ್ತಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ತುಡಿತ ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೊಂದು ದಿನ ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಸೇರಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವೆಯೂ ಮನೆಯವರ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೂಡ ದೊರೆಯಿತು. ಅಂತೆಯೇ ಅನಾಥಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವೊಂದನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಂಡರು. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಮಗುವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತಂದು ತಾವೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರೆಂದು ಬೆಳೆಸಿದರು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೂ ಆ ಮಗು ಗಳಿಸಿತ್ತು. ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಂದಾದೀಪವೆಂದೇ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರೂ ನಂಬಿದ್ದರು.

ಆಘಾತವಾದದ್ದು ಆ 'ನಂದಾ'ದೀಪ ಒಂದು ದಿನ ನಂದಿದಾಗ. ಮನೆಯ ಜಗುಲಿ ಮೇಲೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು ಏಕಾಏಕಿ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯೊಂದರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಬಿತ್ತು. ಗ್ರಹಚಾರ ಎಂಬಂತೆ ಎಂದೂ ತುಂಬಿರದ ತೊಟ್ಟಿ ಅಂದೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಮಗು ಬಿದ್ದಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಓಡಿ ಬಂದು ಎತ್ತುವುದರೊಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣದೀಪ ನಂದಿತ್ತು.

ದೇವರು ಕೊಟ್ಟರೂ ಪೂಜಾರಿ ಕೊಡನು ಎಂಬುದು ಇದಕ್ಕೇ ಇರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಆಶಾಳ ಉದರದೊಳಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಹೃದಯದಲ್ಲಿನ ಮಗುವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಈ ಘಟನೆ ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿಸಿತು. ಆಶಾಳ ಮೇಲಿನ ಮನೆಯವರ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಆಶಾ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಚಿಂತೆ ಹಿಡಿಸಿಕೊಂಡಳು. ಮನಕ್ಕೆ ಮಂಕು ಕವಿಯಿತು. ಜೀವನವೇ ಶೂನ್ಯ ಎನಿಸಿತು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದು ಆಕೆಯ ಪತಿಮಹಾಶಯ. ಆತನ ಸಾಂತ್ವನದ ಮಾತುಗಳು, ಪ್ರೀತಿ ಅವಳಿಗೆ ದುಃಖ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೆರವಾದವು. ಆನಂತರವೇ ಅವರು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ್ದು. ಇದು ಅವರ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಆಗಿತ್ತು.

ಅದಕ್ಕೇ ಹೇಳುವುದು-'ದೇವರು ದೊಡ್ಡವ' ಅಂತ. ಏನೇ ಆದರೂ ಈಕೆಯ ಉದರ ತುಂಬಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿಯೇ, ಸಾಕಿದ ಮಗುವನ್ನು ಆತ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈಗ ನೋಡಿ;

ಆಕೆಗೆ ಎರಡೆರಡು ಮಕ್ಕಳು. ಅವಳ ಈ ಘಟನೆ ಕೇಳಿದ ನಂತರ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಈ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದೇವರೇ ದಯಪಾಲಿಸಿರಬೇಕು ಎಂದು ನನಗನಿಸುತ್ತದೆ. 'ವೈದ್ಯೋ ನಾರಾಯಣೋ ಹರಿಃ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರೂ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ನಂಬಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ. ಈ ಘಟನೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಳಿಯದೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ●

ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ :
ಡಾ. ಲತಾ ಆರ್. ಇನಾಮದಾರ
ತೃಪ್ತಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂ. ನಂ. 463, 1ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, 3ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ಡಾ. ಸಿದ್ದಯ್ಯ ಪುರಾಣಿಕ ರಸ್ತೆ, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 79
ದೂರವಾಣಿ : 080 - 23220269, 23220034

ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ಪ್ರಭಾವ

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕ, ಪ್ರೊ. ಹೆನಾರಿ ಲಯಿ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಕಿರಣಗಳು, ಕರೆಂಟ್ ಸೇಫ್ಟಿ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಲಯಿ ಹೇಳುವಂತೆ, ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಘಾಸಿಗೊಂಡ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಕೋಶಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಗಳು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯವೆಂದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಅಧಿಕ ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ನ್ಯೂರೊಡಿಜನರೇಟಿವ್ ರೋಗಗಳು (ಅಲ್ಜೈಮರ್, ಹಂಟಿಂಗ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ಸ್) ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಕೆಂಪುರಕ್ತ ಕಣಗಳಿಂದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸೋರಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಸ್ಟೋನ್ ಹಾಗೂ ಹೃದ್ರೋಗ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅತಿಯಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು. ●



ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರ

ಬದುಕಲು ಗಾಳಿ, ನೀರಿನಷ್ಟೇ ಆಹಾರವೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಸದೃಢ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕಾದ್ದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

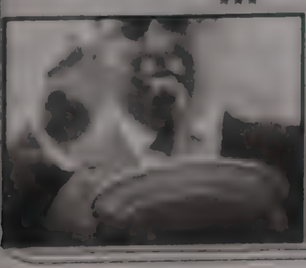
ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಹುತೇಕ ರೋಗ - ರುಜಿನೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಜೀವನದ ಮೈಲುಗಲ್ಲು ಗಳಿಗಾಗಿ -

(ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳು)

- ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮೊಲೆಹಾಲು ಉಣಿಸಲೇಬೇಕು.
- ಇದಾದ ನಂತರ ಮೊಲೆಯುಣಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಬೇಕು.
- 2 ಮಿಕ್ಸ್*, 3 ಮಿಕ್ಸ್*, 4 ಮಿಕ್ಸ್* ಆಹಾರ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದು ಮಗುವಿನ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

***





1) ದವಸ - ಧಾನ್ಯಗಳು / ಪಿಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿಗಳು

+ 2) ಬೇಳೆ / ಹಾಲು / ಮೊಟ್ಟೆ

+ 3) ತರಕಾರಿ / ಹಣ್ಣು

+4) ಮೇಧಸ್ಸು / ಶರ್ಕರ

ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು

(3-10 ವರ್ಷ)

- ಸಾಪೇಕ್ಷವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿಧಾನಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಗುವ ಹಸಿವಿನಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಲವು ಸಲ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪೋಷಕಾಂಶ ನಿಬಿಡ ಆಹಾರಗಳು (ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ನೀಡಬೇಕು).
- ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ, ಮೈಕಟ್ಟು ಬರಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಿಂಡಿಗಳಿರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳು ಬಯಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗತಿ ಹೆಚ್ಚಲು, ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾಗೂ ಎಲುಬು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ:

(11ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ):

- ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ (11-13 ವರ್ಷ) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವನೆ.
- ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತುನೀಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರಚನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಬಯಸಿದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪೋಷಕಾಂಶ ಮೂಲವಾಗಿ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪೋಷಕರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ, ಮಾತುಗಳು ಹಾಗೂ ಸೂಚನೆಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಮೈಕಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ

(19-50 ವರ್ಷ)

- ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಮತೋಲನದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾ: ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿ ಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ / ಮೊಟ್ಟೆ / ಮೀನು.
- ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.
- ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಮೇಧಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ:

(50ರಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೂ)

- ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉತ್ತಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸಕ್ಕರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಮತ್ತು ಅಪ್ಪಟ ಕೊಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕರಿದ, ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಮಸಾಲೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ವೈದ್ಯೋಪಕರಣಗಳು

ಮಾನವ ಯಾವಾಗ ಉದಯಿಸಿದನೋ ಆಗಲೇ ಆತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಉದಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಆ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಸ್ವರೂಪ ಮಾತ್ರ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆ ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ.

ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕುರಿತು ಹಿಂದಿದ್ದ ಹಲವು ಕ್ರಮಗಳು ಈಗ ಮಾಯವಾಗಿವೆ. ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಮೈ ಮುಟ್ಟಿ-ತಟ್ಟಿ ನೋಡುವಂಥ ಕ್ರಮಗಳು ಈಗ ಕಾಣುವುದು ಅಪರೂಪ. ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ವಿಜ್ಞಾನದ್ದೇ ಕಾರುಬಾರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರವೂ ಅದರಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕೋಣೆ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಹಲವು ರೀತಿಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳು ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಮಾಡಿವೆ. ನೀವು ಯಂತ್ರದ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಸ್ವಿಚ್ ಅದುಮಿದರೆ ಸಾಕು; ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂಬ ವಿವರವನ್ನೆಲ್ಲ ತಿಳಿಸುವಂಥ ಯಂತ್ರಗಳೂ ಈಗ ಬಂದಿವೆ. ದೇಹದ ಪ್ರತಿ ಇಂಚಿಂಚನ್ನೂ ಅದುಮಿ 'ಇಲ್ಲಿ ನೋವಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲಿ ನೋವಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಕೇಳುವ ಕಾಲವೆಲ್ಲಿ? ಈಗಿನ ಈ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಾಲವೆಲ್ಲಿ?

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮ, ರೋಗ ಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದಂಥ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.



ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಯಂತ್ರ

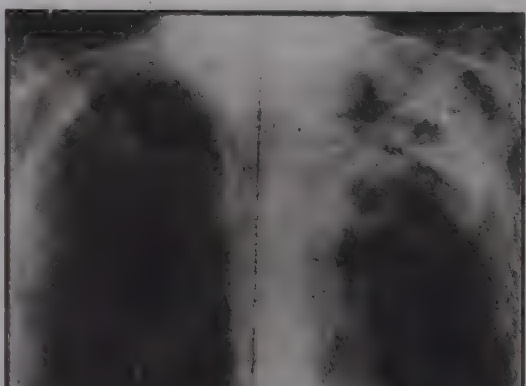
ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಯಂತ್ರ

ಇದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಯವಿರುವ ಯಂತ್ರ. ಕೈಗೋ ಕಾಲಿಗೋ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವಿದೆ ಎಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೆರಳಿದರೂ 'ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮಾಡಿ ನೋಡೋಣ' ಎಂದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ವೈದ್ಯ ವಾಕ್ಯ ಪರಿಪಾಲಕರಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪದೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಪತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಯಂತ್ರ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿದಿರುವುದು, ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮೂಳೆ ವಿಕೃತಗೊಂಡಿರುವುದು, ಮೂಳೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡಿರುವುದು, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಗಂಟು, ಟೊಳ್ಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹಾಲೆಗಳ ಗಾಳಿಗೂಡುಗಳು ಉರಿಯೂತದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಕುಸಿದು ಹೋಗಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹೊದಿಕೆಯ ಗೂಡಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸೇರಿರುವುದು, ದ್ರವ ಸಂಚಯವಾಗುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಆಕೃತಿ, ಅದು ರೋಗದಿಂದ ಹಿಗ್ಗಿರುವುದು, ದಮನಿಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಅದರ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಹೊದಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಸಂಚಯ ಆಗುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಉದರದ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು, ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಯುಕ್ತ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳು, ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳಿರುವುದನ್ನು, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ



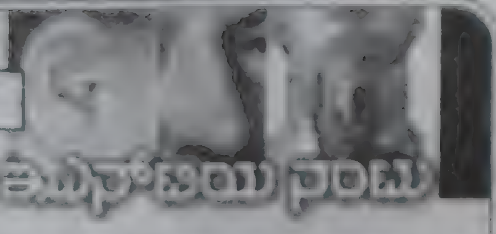
ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಹರಳುಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿರುವುದನ್ನು, ಕರುಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಮಡುಗಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತಡೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ಅನ್ನನಾಳದ ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿರುವುದು, ಶ್ವಾಸವೃಕ್ಷ ಕವಲುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಅದು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗೊಂಚಲಿನಂತೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಪಿತ್ತನಾಳ, ಪಿತ್ತಕಂಕೋಶ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ರೋಗ, ಕಲ್ಲುಗಳು. ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಇರುವ ತಡೆ, ನಾಳಗಳು ಹಿಗ್ಗಿರುವುದು ಮೊದಲಾದವನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮಿದುಳು ಬಳ್ಳಿಯ ತೊಂದರೆ, ಒಪೆಯ ಚಲನೆ, ಹೃದಯ ಸಂಕೋಚನದ ತೀವ್ರತೆ, ಶ್ವಾಸಧಮನಿಯ ಕುಣಿತಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಯೋಜನ ಇರುವ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಯಂತ್ರದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

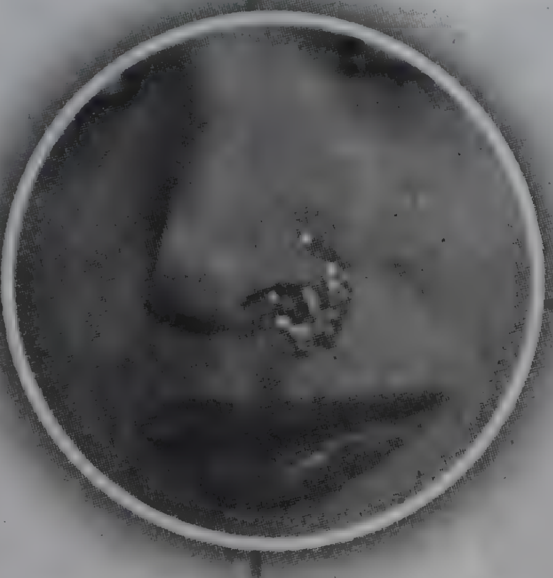
ನಿರ್ವಾಯು ಗೊಳಿಸಿದ ಕ್ರೂಕ್‌ನ ಗಾಜಿನ ಕೊಳವೆ ಮೂಲಕ ಪ್ರಬಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಹರಿಸಿದಾಗ ಕ್ಯಾಥೋಡ್ ಕಿರಣಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರಣಗಳು ಕೊಳವೆಯಾಚೆ ಅನತಿ ದೂರ ಸಾಗಿಹೋಗಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಬಲ ವಿದ್ಯುತ್ ಪ್ರವಾಹವು ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹಾದುಹೋಗುವಾಗ ಕೊಳವೆ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರಣ ಸ್ಫುರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವ ವರ್ಣಪ್ರಭೆ ಮತ್ತು ಛಾಯಾ ತೆರೆಯ ಮಧ್ಯ ಇರಿಸಿದ ದೇಹಭಾಗಗಳ ಮೃದು ಊತಕಗಳ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮೂಳೆಗಳ ಛಾಯೆ ಮೂಡಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಮೂಗಿಲ್ಲದ ಮುಖವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕಷ್ಟ! ಇನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ವಿರೂಪಗೊಂಡರೆ, ಅದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ! ಈ ಮೂಗು, ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು, ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ದೇಹದ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಅಂಗವೂ ಇದೇ.

● ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್.ಸುಹಾಸ್

ಮೂಗು ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳು



ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಮೂಳೆಯಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸೇತುವೆ (Bridge) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಕೆಳಭಾಗವು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ (Cartilage)ಯಿಂದ ರಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ವಿಲಾಗಳೆಂಬ (Alae nasi) ಎರಡು ಮೃದು ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಮೃದುವಾದ ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್ ಇದೆ. ಇವುಗಳ ಸನಿಹವೇ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿರುವವು (Anterior Nares). ಈ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ತೆರೆಯಿದೆ (ವೆಸ್ಟಿಬ್ಯೂಲ್). ಈ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂ ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳು, ಮೂಗಿನ ತೆರೆಯಿಂದ (Nasal Septum) ಬೇರ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳು ತಮ್ಮ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಗಂಟಲನ್ನು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಅಥವಾ ಛಾವಣಿಯು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಘ್ರಾಣಲೋಳ್ಪರೆ (Olfactory mycosa) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ನರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಗುಳಿಗಳ ಉಳಿದ ಭಾಗ ನಸುಗೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಗೆ ಶ್ವಾಸ ಲೋಳ್ಪರೆ (Respiratory mycosa) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಯ (Cilia)ಗಳೆಂಬ ಕೂದಲಿನಂತಹ ರಚನೆಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಮೂಗಿನ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿ ದಂತೆ, ಆಘ್ರಾಣ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಈ ನರ ಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಆಘ್ರಾಣ ನರ (Olfactory Nerve) ಆಗುತ್ತವೆ. ಈ ನರವು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದರ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳಿನ ಈ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಆಘ್ರಾಣ ಪ್ರದೇಶ (Olfactory area) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವಾಸನೆಯು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಿದಾಗ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರವಾಗಿ, ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಿದುಳಿನ ಈ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಮಿದುಳು, ಅದು ಎಂಥ ವಾಸನೆಯೆಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳ ಮಧ್ಯದ ತೆರೆ, ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಎರಡರಿಂದಲೂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಗುಳಿಗಳ ಈಚೆಯ ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉಬ್ಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಗ್ಗುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಉಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಟರ್ಬಿನೇಟ್ (Turbinate)ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಎಲುಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಉಬ್ಬುಗಳು ಲೋಳ್ಪರೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಮಿಯ್ಯಾಟಸ್ (Meatus)ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಹರಗಳು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಕಪಾಲದ (Skull) ಕೆಲವು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಗುಳಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೇ ಕುಹರಗಳು ಅಥವಾ ಸೈನಸ್‌ಗಳು (Sinuses). ಇವು, ಹಣೆಯ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ (ಫ್ರಾಂಟಲ್ ಕುಹರ), ಕೆನ್ನೆಯ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ (ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಲ್ಲರಿ ಕುಹರ), ಕಣ್ಣುಗಳ ಸನಿಹದ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ (Ethmoidal sinus), ಕುಂಭಸ್ಥಳದ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ (Sphenoidal Sinus) ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಿಯಾಟಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮೂಗಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು

1. ಮೂಗು, ಉಸಿರಾಡುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇರುವ ಅಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಮೂಗು, ಒಳಹೋಗುವ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಸ್ರವಿಕೆ ಮತ್ತು ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಸಿಲಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಗಡಸು ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ, ಚಿಕ್ಕ ಕಣಗಳನ್ನೂ ತಡೆದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಸಿಲಿಯಗಳು ಈ ಕಣಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಇವು ಸ್ರವಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ನುಂಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
3. ಸೀನುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಮೂಗು, ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ.
4. ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೂಗು, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಕೂಡ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ನಾಯಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ.
5. ಮೂಗಿನ ಗುಳಿಗಳು ಧ್ವನಿಯ ಅನುರಣನೆಗೆ (Resonance) ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ಮೂಗಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಧ್ವನಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಕಪಾಲದ ಕುಹರಗಳು ಕಣ್ಣುಗುಳಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ: ಕಪಾಲದ ಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ; ಧ್ವನಿಯ ಅನುರಣನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ: ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ: ಮುಖದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ●

ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ



ಆ ಹುಡುಗಿ ಚಿಕ್ಕವಳಾಗಿದ್ದಾಗ ತುಂಬಾ ಸುಂದರಿ ಆಗಿದ್ದಳು. ದೊಡ್ಡವಳಾದಂತೆ ಅವಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಅರಳುವ ಬದಲು ಮಾಸತೊಡಗಿತು. ತನ್ನ ಕುರೂಪಿತನದಿಂದ ಅವಳು ಚಿಂತೆಗೊಳಗಾದಳು. ಅದೊಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಂದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ತಳೆದಳು. ತನ್ನ ಗುಣ, ಸ್ವಭಾವಗಳಿಂದಲೇ 'ಸೌಂದರ್ಯದ ಕೊರತೆ'ನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿಸಲು ಮುಂದಾದಳು.

ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಅವಳ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಯಿತು. ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಅವಳ ಶ್ಯಾಮವರ್ಣದ ಮುಖ, ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಸಿಡುಬಿನ ಕಲೆಗಳು ಇಷ್ಟವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಅವಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವವರಿಗೆಲ್ಲ ಅವಳ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ ಆಕರ್ಷಕವೆನಿಸಿ, ಕುರೂಪ ಮುಖ ಗಣನೆಗೇ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ಮುಂದೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರಿಯರ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೂಡಾ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಯಿತು. ಹೌದು, ಕುರೂಪಿಗಳನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮುಖ ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಕಲಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಕಲಾತ್ಮಕತೆಗೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಕೇತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮಧುರ ಕಲ್ಪನೆಗಳಿಂದ, ಸದ್ಭಾವನೆ ಹಾಗೂ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಅದ್ಭುತ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತದೆ.

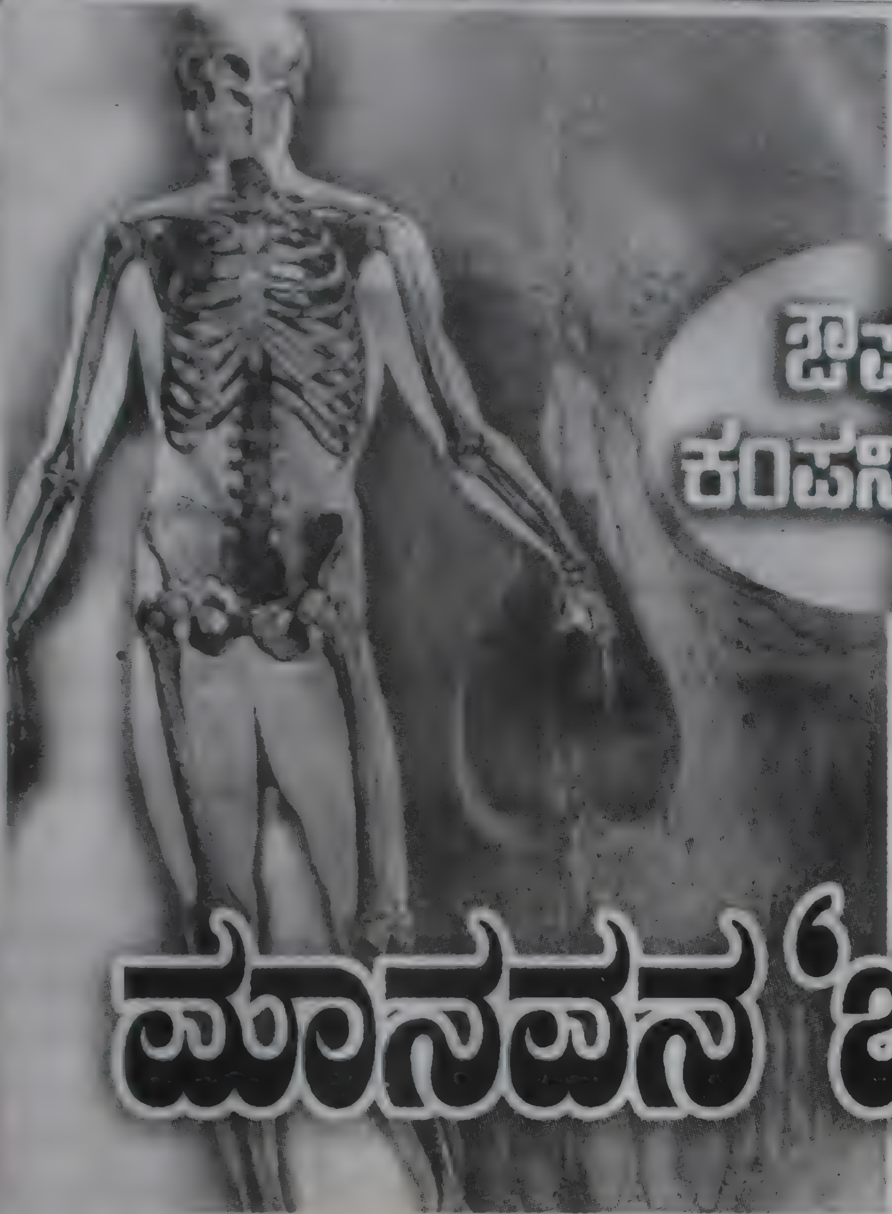
ಸೌಂದರ್ಯ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ? ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ನಾವು ಮಾಡುವ ಸರ್ಕಸ್‌ಗಳು ಹಲವಾರು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಖರೀದಿ, ಹೇರ್‌ಸ್ಟೈಲ್, ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ...ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಖರ್ಚಿನ ಮೂಲಗಳೇ. ಆದರೆ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಸಾಧನವೊಂದಿದೆ. ಅದೇ-ಮುಗುಳ್ನಗೆ!

ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್, ಗುರುದೇವ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟ್ಯಾಗೋರ್‌ರ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ಮರೆಯಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಗುಲಾಬಿಯಂತೆ ಸದಾ ಅರಳಿರುತ್ತಿದ್ದ ಜವಾಹರಲಾಲ ನೆಹರು ಅವರ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ನಮಗೆ ಸದಾ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇಡೀ ವಿಶ್ವವನ್ನೇ ತನ್ನತ್ತ ಸೆಳೆದಿರುವ ಮೊನಾಲಿಸಾಳ ಮುಗುಳ್ನಗೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೀಮಂತರು ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಅಪೂರ್ವ ಕಲಾಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಕಲಾವಿದನ ಹೆಸರು- ವಿಂಚೀ.

ಸ್ಟೆಟ್ ಮಾರ್ಟನ್‌ಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಅವನ ಸಹಜ ಮುಖಮುದ್ರೆಯೇ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿತ್ತಂತೆ. ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ ಅವನ ಯಶಸ್ಸಿನ ರಹಸ್ಯವಾಗಿತ್ತೆಂದು ಸ್ಟೆಟ್ ಮಾರ್ಟನ್ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಇಂದಿನ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಥಮ ಬೇಡಿಕೆ, ಷರತ್ತು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ ಆಗಿದೆ. ಹೋಟೇಲ್, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಲ್ ಸ್ಟೋರ್ ಮುಂತಾದ ವ್ಯವಹಾರಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯದ್ದೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಗಗನಸಖಿಯ ಸ್ವಾಗತದ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ಮುಗ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಯಾಣ ನಿರಾಳವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳ ಒಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳ ಮಾರಾಟವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ಮುಗುಳ್ನಗೆಗಿಂತ ಸಹಜ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆಯೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಮುಗುಳ್ನಗೆಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಸ್ನೇಹ-ಪ್ರೀತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಖರೀದಿಸುವಾಗ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನ್ನಾಡುವಾಗ ಹೀಗೆ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯೊಂದಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಜೀವನದ ಹಸಿರು. ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ಕಲಿತಿರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಣಿ ಎಂದರೆ ಮಾನವ. ನಮ್ಮಿಂದ ಸದಾ ನಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೆಲೆ ತೆರುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬದಲು ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಎಂಬ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವೂ ಇಂದೇ ಸದಾ ಮುಗುಳ್ನಗೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ.



ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಮಾನವನ 'ಬಲಿ'

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ, ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಶರೀರಗಳು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ' ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸೀತು?

ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹೊಸ ಔಷಧಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಪ್ರಚಾರ ನೀಡಿ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆ ಔಷಧಿಯ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಅಜ್ಞಾನದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದ ಅನೇಕ ದಶಕಗಳಿಂದ ಈ ಕ್ರಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಅಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಯಂತ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಗೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ? ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಜನ್ಮತಳೆದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಅವುಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ ಹಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದಾರಿಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಕಾರಗಳು ಹೇರಿರುವ ನಿಷೇಧದಿಂದ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾದೀತೆ? ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಲಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ದಯನೀಯವಾಗಿದೆ- ಒಂದೆಡೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರೋಗಿಯ ರೋಗದಿಂದ! ಯಾಕೆಂದರೆ ಶೇ.80ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಇಟಿಯೊಲಜಿ' ನಾಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗದ ಮೂಲ ಉತ್ಪತ್ತಿ,



ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ 'ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಧಾರ ಲಾಕ್ಷಣಿಕ' ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ರೋಗಪತ್ತೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ

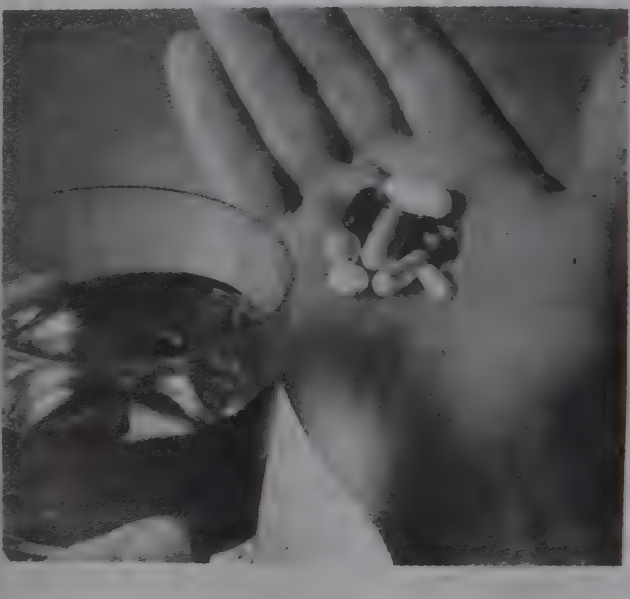
ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಸರಕಾರ ಸುಮಾರು 18 ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಷೇಧ ಹೇರುವ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಂಡು, ಆ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ 'ಗಾಯ'ವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಗೊಳಿಸಿತ್ತು. ಈ ನಿಷೇಧಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟ ಸುಮಾರು 350 ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ- ಬೇರೆ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ನಿಷೇಧಾಜ್ಞೆ 1983ರ ಮಾರ್ಚ್ 31ರಂದು ಪರಿಣಾಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡಗಿತು. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆಯೇ ನಿಷೇಧ ಹೇರಲಾಗಿತ್ತು. ಬಾಂಗ್ಲಾ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸುಮಾರು 4,000 ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ 237 ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನಿಷೇಧ ಹೇರಲಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ 1505 ಔಷಧಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಷೇಧ ವಿಧಿಸಲಾಯಿತು.

ಭಾರತ ಸರಕಾರ, ನಿಷೇಧದ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಅಂತಿಮ ಗಳಿಗೆಯವರೆಗೂ ವಿಭಿನ್ನ ಔಷಧಿ ಉದ್ಯಮಗಳಿಂದ ಪ್ರಬಲ ವಿರೋಧವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಔಷಧಿಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಸರಕಾರ ಎರಡು ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ನೇಮಿಸಿತ್ತು. 12 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಂಪನಿಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸ್ವತಃ ನಿಷೇಧವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಾದರು. ಆದರೆ ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಕಂಪನಿಗಳು ಮೊದಲೇ ಈ ಸದ್ಭಾವ ಯಾಕೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ? ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರದ ಮಾಜಿ ಔಷಧಿ ನಿಯಂತ್ರಕ ಎಸ್.ಎಸ್.ಗೋಟಸರಕರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಈ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತಾವೇ ಕೈಗೊಂಡು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮೆರೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸರಕಾರ ನಿಷೇಧದ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಮುಂದಾದಾಗಲೇ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧಿತ; ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಗತ!

ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ 1980ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ 'ಮೆಕ್ಸಾಫಾರ್ಮ್' ಎಂಬ ಭೇದಿ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಬುದ್ಧ ನಾಗರಿಕರು ನ್ಯಾಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಮೊಕದ್ದಮೆ ಹೂಡಿ, ಶೋಷಿತರಿಗೆ ಕಂಪನಿಯಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂ.ಗಳ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇದೇ ಘಟನೆ ಸ್ವೀಡನ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಭವಿಸಿತ್ತು.

ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆ ರಾಜಾರೋಷವಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿ, ಸೀಬಾ ಕಂಪನಿಯ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದರು! ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಡಯರಿಯಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ



ಶೇ.70 ಭಾಗ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. ಆದರೂ ವೈದ್ಯರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಂಬೈ ಮಹಾನಗರವೊಂದರಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದ ಪ್ರತಿ 10 ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಜನ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದರು!

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್- ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೋಜೆನ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ಡ್ರಗ್‌ಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗರ್ಭಾಶಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 1986ರಲ್ಲಿ ಸರಕಾರ ಔಷಧಿ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿತ್ತು. ಆದರೂ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಪ್ರಚಾರ, ಮಾರಾಟ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ನಡೆದಿತ್ತು!

ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ದೋಷಿಗಳು!

ಇಂಥ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನಹರಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ತಯಾರಕರನ್ನು ಟೀಕಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿಯೂ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ದೋಷಪೂರ್ಣ ಔಷಧಿ ಚೀಟಿಯೂ ಇಂಥ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಶೀತದ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ; ತಲೆನೋವು ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಉಪಸ್ಥಿತಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಎನಾಬಾಲಿಕ್ ಸ್ಟೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಪ್ರಯೋಗ (ಇವುಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೀಸೆ ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಪುರುಷರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ). ಇವೇ ಮುಂತಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಎಸಗುತ್ತಾರೆ. "ಕಂಪನಿಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಕಮೀಷನ್, ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸದ ಕೊಡುಗೆ, ಕಾರು, ಟಿ.ವಿ., ಫ್ರಿಜ್, ಏರ್ ಕಂಡೀಷನರ್ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಆಮಿಷಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಇಂಥ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಗೊಟಸರಕರ್.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗೆಯೇ ಮುದುವರೆದರೆ ಆವಶ್ಯಕ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗಿ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ನಿರರ್ಥಕ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಕ್ಷಯ ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಆಪರೇಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಗ್ರುಪ್‌ನ ಗಣತಿಯಂತೆ, ಪಿ.ಎ.ಎಸ್.ನ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಔಷಧಿ ಶೇ.65ಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ, ತನ್ನ ಪರವಾನಿಗೆಗಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಸಧ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅನುಪಯೋಗಿ, ಖರ್ಚಿನ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೀಗಿರುವಾಗ 'ದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯ'ದ ಕನಸು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?



ಮತ್ತೆ ಬರಲಿವೆ ಅಸಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿಯಾದರೂ, ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೊಂಚ ನಿರಾಸೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸುದ್ದಿ ಇದು.

ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಲ್ಲು 'ಬೆಳೆಸ'ಬಹುದಾಗಿದೆ!

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮುರಿದ, ಕೊಳೆತ, ಕರಗಿದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಕಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹಲ್ಲು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅಸಲಿ ಹಲ್ಲನ್ನೇ ಬೆಳೆಸುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ 500,000 ಪೌಂಡ್‌ನ ಅನುದಾನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಲಂಡನ್‌ನ ಕಿಂಗ್ಸ್ ಕಾಲೇಜ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿರುವ ಓಡೊಂಟಿಸ್ ಕಂಪನಿಯು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ನಂತರವೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಸ್ಟೆಮ್‌ಸೆಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಹಲ್ಲಿನ ರೋಗಿಯ ಮೂಲ ಹಲ್ಲಿನ ಕೋಶದಿಂದ ವಿಕಸಿತ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಲಾದ ವಾಸ್ತವಿಕ ದಂತವನ್ನು ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಾರದ ಗಮ್‌ನಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮುರಿದ ಹಲ್ಲಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿರುವ ಜೆನೆಟಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರೊ. ಪಾಲ್‌ಸಾರ್ಪ್ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಸಲಿ ದಂತವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಇನ್ನೂ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟೆಮ್ ಸೆಲ್ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಫಲತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೊ. ಸಾರ್ಪ್ ಪ್ರಕಾರ ಹೀಗೆ ದಂತ ಬೆಳೆಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ದಂತಗಳಿಗೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಷ್ಟು ಹಣ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚಿಗೇನೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ 1,500 ರಿಂದ 2000 ಪೌಂಡ್ ಖರ್ಚು ಬರಬಹುದು. ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ ಜೀವಂತ ದಂತಗಳು, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಇರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಕಲಿ ದಂತಗಳಿಗೆ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.



ಮನೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದದ ಆಗರ

ಆಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ದಿನನಿತ್ಯದ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧಕರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಥ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೀಗಿದೆ:

1. ತೇಗುಗಳು ಬರುವುದು

ಭೋಜನದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಲೇಠಿ (Liquorice) ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯದ ವಾಸನೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆರಾಮ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಲೇಠಿ, ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ನಾಳವನ್ನು ಸೇರಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಕವಚದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದರನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಹಾರನಾಳಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಾಗಲಾರದು. ಪಿತ್ತದ ಆಹಾರ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ, ಊತ ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಬೋಲ್ಡರ್ ಕೊಲೊರಲ್ಲಿರುವ ಹರ್ಬ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ರಾಬ್ ಮ್ಯಾಕಲೆಬ್ ಅವರು ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಲೇಠಿಯು ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ, ಅಲ್ಸರ್, ಊತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಔಷಧಿ

ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ, ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಅಥವಾ ಗರಿಷ್ಠ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಸುಮಾರು 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ಮುಲೇಠಿಯ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗೆಯಿರಿ. ಮುಲೇಠಿ, ಜೊಲ್ಲು ರಸದ ಮೂಲಕ ಪಾಚಕ ರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಲೇಠಿಯ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆ ಬೇಡ. ಇದನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

2. ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಸಂಧಿವಾತ)

ಪೋರ್ಟ್ ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನ ಡೀನ್ ಕ್ರಿಸ್ ಡಿ. ಮೆಲೆಟಿಸ್ ಅವರು 10 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಗುಗ್ಗುಳ (Amyris agallochum) ವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಿತು. ಗುಗ್ಗುಳ, ಆಸ್ಟಿಯೊ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಅಸ್ಥಿಸಂಧಿ ಶೋಥ) ಮತ್ತು ರಿಹ್ಯೂಮಟೈಡ್ ಆರ್ಥರೈಟಿಸ್ (ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು) ಅಥವಾ ಆಮವಾತಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಊತ ಹಾಗೂ ಉರಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿವಿಧ ಸಂಧಿವಾತದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಗ್ಗುಳದ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ಸು ಕಂಡಿವೆ. ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಆಸ್ಪಿನ್‌ನಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಔಷಧಿ

250ರಿಂದ 300 ಗ್ರಾಂ. ಗುಗ್ಗುಳ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟಾದರೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. ಮಧುಮೇಹ

ಮಧುನಾಶಿನಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಪೆಂಕ್ರಿಯಾಜ್‌ಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ-2ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭವಿದೆ. ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ವೈದ್ಯರು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. 'ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಎಥ್ನೊ ಫಾರ್ಮಾಕೊಲಜಿ' ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಲೇಖನದ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಈ ಮಧುನಾಶಿನಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ಯಾಥಲಜಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಔಷಧಿ ಮಧುಮೇಹ-1ಕ್ಕೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿ

400 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನಷ್ಟು ಮಧುನಾಶಿನಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು



ವಾರ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳು 'ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ.

4. ದಣಿವಿನ ಅನುಭವವೇ?

ಇದಕ್ಕೆ ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್‌ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ದಣಿವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಇದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅಡ್ರಿನಾಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಬಲಶಾಲಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದಣಿವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಶರೀರ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಲೆಟಿಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್ ನಿದ್ದೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪಾಳಿ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ

ಇದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. 400 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ಅಥವಾ ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿ 15-20 ಹನಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ, ನಿದ್ದೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಜಿನ್‌ಸೆಂಗ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ದಣಿವು ಕಾಲಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

5. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಕಾಡು ಸೇವಂತಿಗೆ (Dandelion)ಯು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕ್ರಮೇಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಶೋಧಕರು ಇನ್ನೂ ಈ ಔಷಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಇದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವರದಾನ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧಿ

ಕಾಡು ಸೇವಂತಿಗೆಯ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ 400ರಿಂದ 800 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.ವರೆಗಿನ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆದಾಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪಿತ್ತದ ಹರಳು ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

6. ಹೈ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್

ಇಂದಿಗೂ ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಗುಗ್ಗುಳದ ವಿಶೇಷತೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಗ್ಗುಳದ ಸೇವನೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕರುಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗುಗ್ಗುಳದ ಕುರಿತು ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. 1994ರಲ್ಲಿ 'ಕಾರ್ಡಿಯೊವಾಸ್ಕುಲರ್ ಡ್ರಗ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಥೆರಪಿ' ಎಂಬ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಗುಗ್ಗುಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇ. 18 ಸೆರಮ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಶೇ. 13 ಹಾನಿಕಾರಕ (ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್.) ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಶೇ. 13 ಟ್ರೈಗ್ಲೈಸೆರೈಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ

250 ರಿಂದ 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಗುಗ್ಗುಳವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಆಗಬಹುದು ; ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬು (ಗಾದರಿ), ಹಾಗೂ ಆಮಾಶಯ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



7. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯೇ?

ಹೆದರಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ನೀಡಲು ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್ ಎಂಬ ಸುಗಂಧ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವೆಲ್‌ಪ್ರೊಯಿಕ್ ಎಂಬ ಸತ್ವ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜರ್ಮನಿಯ ಸಂಶೋಧಕರು 2000ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ 75 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೊಳಪಡಿಸಿದರು. ಆಗ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮಲಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಲೋಪಥಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಮನಗಂಡರು. ಇನ್ನೊಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೂ ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಿದೆ.

ಔಷಧಿ

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್ ರಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಬಾಟಲ್ ನಿಮ್ಮ ತಲೆದಿಂಬಿನ ಬಳಿಯೇ ಇರಲಿ. ರಾತ್ರಿ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ 'ಕೈ' ಕೊಟ್ಟರೆ ಕಾಲು ಚಮಚದಷ್ಟು ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ವ್ಯಾಲೇರಿಯನ್‌ನ ಬೇರಿಗಿಂತ ತಾಜಾ ಮೂಲಿಕೆಯ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಿರಪ್ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು

ಈ ಮೂಲಿಕೆಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶಾಂತರಾಗುವ ಬದಲು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

8. ಜೀರ್ಣತೆಯ ತೊಂದರೆಯೇ?

'ಇರಿಟೇಬಲ್ ಬಾವೆಲ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' - ಇದು ಪಚನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತೆಳುವಾದ ಭೇದಿ, ವಾಯುಬಾಧೆ, ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ ಹಾಗೂ ನೋವಿನಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಪರಮಿಂಟ್ ತೈಲದ ಕೆಲವು ಹನಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ತೈಲ ಕರುಳಿನ ಮಾಂಸ-ಖಂಡಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ, ಕರುಳಿನ ಊತ ಹಾಗೂ ವಕ್ರತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ಮಾಂಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಊತ ಹಾಗೂ ವಕ್ರತೆಗಳಿಂದಾಗಿ 'ಐಬಿಎಸ್'ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಪರಮೆಂಟ್ ತೈಲ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಸದೃಢತೆಯನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗಿ, ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಪಿಪರಮಿಂಟ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಆಮಾಶಯ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಐಬಿಎಸ್' ಪೀಡಿತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಔಷಧಿ

ಆ್ಯಂಬೊರಿಕ್ ಕೋಟೆಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಿ.ಲೀ.ನಷ್ಟು ಪಿಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ತೈಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನ್ನು ರಾತ್ರಿಯ ಭೋಜನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಿ. ಆ್ಯಂಟೋರಿಕ್ ಕೋಟೆಡ್ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ವಿಶೇಷ ಸಂಯುಕ್ತ ಪದರನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ 'ಐಬಿಎಸ್'ನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ತೈಲದಲ್ಲಿರುವ ಮೆಂಥಾಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉರಿತವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಭೋಜನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

9. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ

ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಒಂದೆಲಗ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿಸಸ್ಯ (Hydrocotyle, centella asiatica) ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಹಾಗೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಪ್ಲೆಸ್ಬೊ ಔಷಧಿ ನೀಡಿದಾಗ, ಪ್ಲೆಸ್ಬೊಗಿಂತ ಬ್ರಾಹ್ಮೀಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯು ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.



ಔಷಧಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಸಿರಪ್‌ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ಎರಡೂ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾಲು ಚಮಚ ಪೌಡರನ್ನು ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ಸಿರಪ್ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಮಧ್ಯಾಹ್ನ-ಸಂಜೆ ಸೇವಿಸಿ. ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗಲಾರದು. ●

ಬೇವು: ಅಧರಕ್ಕೆ ಕಹಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ

■ ನಾ.ಮ. ಬಸವರಾಜಯ್ಯ

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬೇವಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ: ಬೇವಿನ ಮರವನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ದೇವತೆ ಎಂದು ಪೂಜಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇವಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಿದ್ಧ, ಯುನಾನಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದ ಅಂತ್ಯೇಷ್ಠದವರೆಗೂ ಬೇವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ದಿನ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಬಾಣಂತಿಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಚಾಲನೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ವಯಸ್ಕರ, ವೃದ್ಧರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇವಿನ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾಗಿದೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ, ನಗರಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವರು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬ್ರೆಷ್‌ಗಳಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ ತರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ನಂತರ ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಸೀಳಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಹುಳುಕು ಮತ್ತಿತರ ದಂತ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಿತ್ತದೋಷ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೇವಿನ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೂ ಸಹಜವಾದ ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿಯಷ್ಟು ಬಲ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ.

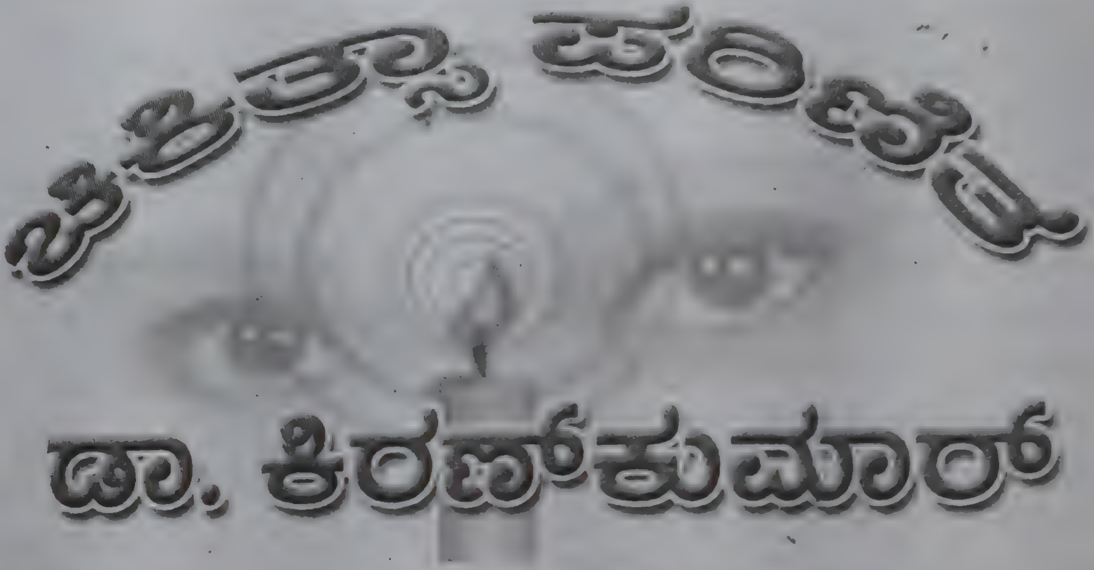
ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಬೇವು ಒಳ್ಳೇ ಔಷಧಿ. ಒಣ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಅರಿವು ಕಳಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆ ಮತ್ತು ಎಕ್ಕದ ಬೇರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ. ಹಸಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ, ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಆ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಮಾಯುತ್ತವೆ. ಬೇವಿನೆಲೆ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಮೈಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆ, ತುರಿಕೆ ಮುಂತಾದವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಳೆಯ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಈಗಾಗಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕಹಿಬೇವಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳತನಕ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕೈದು ಬೇವಿನೆಲೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗದವರಿಗೆ 41 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಅನುಭವಿಕ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಫಕೀರಪ್ಪ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ದನಗಳಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಶರಣರ ಬೃಹನ್ಮಠ, ಅಂಚೆ: ನಾಗರಹಾಳು,
ಹಚ್ಚೊಳ್ಳಿ, ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ-583 114.



ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪರಿಣಿತ ಡಾ. ಕಿರಣ್‌ಕುಮಾರ್

● ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಶಂಕರರಾವ್

ಮದನಪಲ್ಲಿಯ ಗೃಹಿಣಿ ಅನುರಾಧ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉನ್ಮಾದದಿಂದ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ ಮಂಗಳದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಉನ್ಮಾದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಲವು ಕಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದರೂ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಕೊನೆಯ ಪ್ರಯತ್ನವೆಂದು ಅನುರಾಧ ಅವರನ್ನು ಡಾ. ಕಿರಣ್‌ಕಮಾರ್ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಕೇವಲ ಎಂಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಸಂಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ಅನುರಾಧ, ದೇವರಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ಅರಿಸಿನ, ಕುಂಕುಮ, ಬಳೆ ಮತ್ತು ಹೂ ಮುಡಿದು ಅತ್ತೆ ಮತ್ತು ಪತಿಗೆ ವಂದಿಸಿ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಬೀರಿದರು. ಪವಾಡಸದೃಶ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡು ಅವರ ಪತಿ ಮತ್ತು ಅತ್ತೆ ಮೂಕರಾದರು!

ಮದುವೆಯ ಹೊಸದರಲ್ಲೇ ಮಾವ ತೀರಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ದುಃಖಕರ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದಾಗಿ ಅನುರಾಧ ಅವರಿಗೆ ಉನ್ಮಾದ ಉಂಟಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಸಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿತು.

ಇಂತಹ ನೂರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಬಳಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಗುಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವೈದ್ಯರಲ್ಲ. ಸುಪ್ತಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಗಳು ಪವಾಡ ಸದೃಶವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಲವು ಮಂದಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

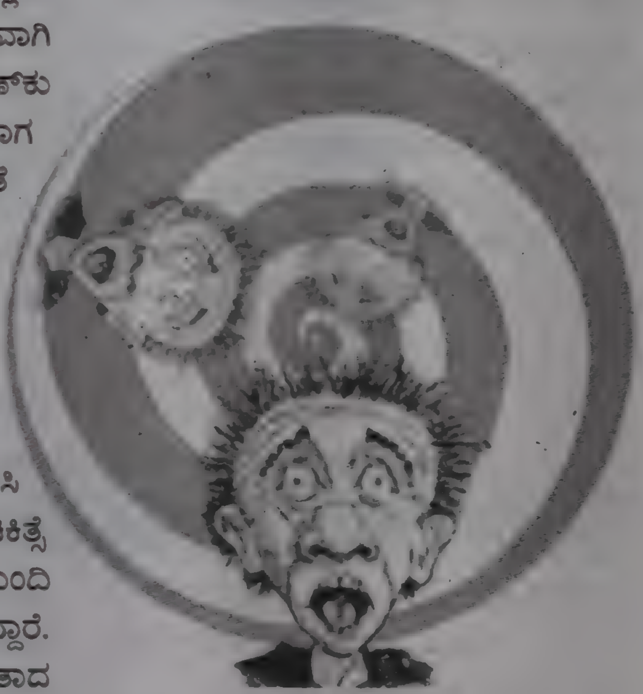
ಜೆ.ಎಸ್.ಎಸ್. ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದ ನಂತರ ಉದ್ಯೋಗಾನ್ವೇಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಡಾ. ಅಬ್ರಾಹಂ ಕೋವೂರ್ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾದರು. ಕಿರಣ್‌ಕುಮಾರ್ ತಮಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಕಲಿಸಲು ಕೇಳಿದಾಗ ಡಾ. ಕೋವೂರ್ ವಿಮಾನವೇರಲು ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದ್ದರು. ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಠವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಹಲವು ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಕರಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು 1989ರಿಂದ ಸಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದುವರೆಗೆ 8850 ಮಂದಿ ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಜರ್ದಾ, ಗುಟಕಾ ಮುಂತಾದ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿಗೆ ಚಟಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವುದು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕಲ್ಪನೆ, ತಲೆನೋವು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತೊದಲುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಸಂಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಆಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಹದಿನೆಂಟು ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ, ಐ.ಎ.ಎಸ್, ಐ.ಪಿ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ನೀಡುವುದು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯಂದೇ ಇವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

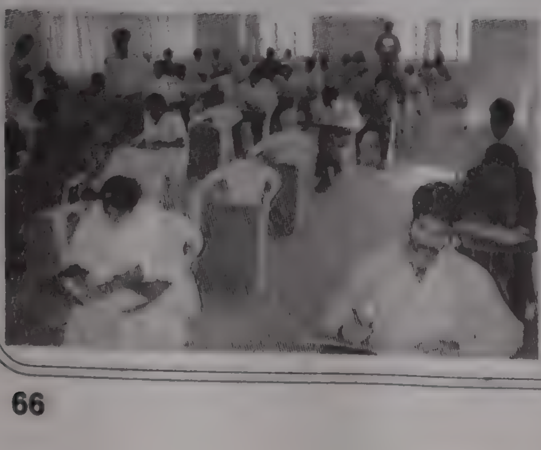
ವಿಚ್ಛೇದನಾ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದ ನೂರಾರು ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಒಂದುಗೂಡಿಸಿ ಅವರ ಬಾಳಜ್ಯೋತಿ ಬೆಳಗಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಮ್ಮೋಹನದ ಬಗೆಗಿನ ಭಯ ಮತ್ತು ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಲು ಸಮ್ಮೋಹನಾ



ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 25ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ವನಿಸುರಳಿಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ 5000 ಮಂದಿಯನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಇವರ ಉಲ್ಲೇಖಾರ್ಹ ಸಾಧನೆ.

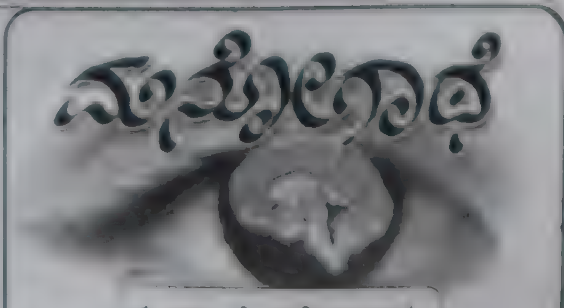
ಹಲವು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಡಾ. ಕಿರಣ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿವೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಸಂಯಮ ಮಂಡಳಿಯವರು ಸಂಮ್ಮಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉದಯ ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಜಾಜಿನಗರದ ಮಾನಸ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ●

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ: ಪಶುವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ,
ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಮತ್ತೀಕೆರೆ, ಮಾಗಡಿ ತಾಲ್ಲೂಕು,
ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

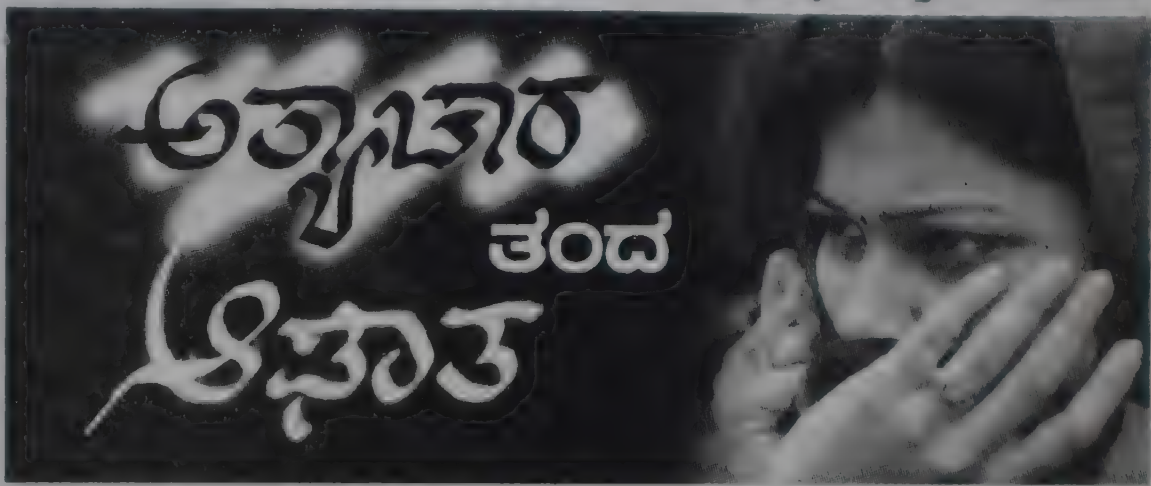








ಡಾ. ಜಿ.ಎಸ್.ಪಾಲಾಕ್ಷ



ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಿವೇದಿತ ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ. ಸುಮಾರು ಐದೂವರೆ ಅಡಿ ಎತ್ತರದ, ಗೋಧಿ ಬಣ್ಣದ ಸುಂದರಿ. ಈಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗಿನಿಂದ ನನಗೆ ಪರಿಚಯ. ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ನಿವೇದಿತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ನಾನು ಮನೆಯವರನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ, ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಈ ಹುಡುಗಿ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾನು ನಂಬಿದ್ದೆ. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದರೆ ತಾನೇ ವೈದ್ಯ ನೋಡುವುದು?

ಆದರೆ ಮೊನ್ನೆ ದಿನ ಈಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಗಂಟೆ. ಹೊರ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರು. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ ಆತ್ಮೀಯತೆಯಿಂದ ಮುಗುಳ್ನಕ್ಕು ನನ್ನ ಮುಂದಿನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಳು.

"ಏನು ನಿವೇದಿತ? ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯ?" ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

"ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ."

"ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಯಿತೆ?"

"ನಾಳೆ ಕೊನೇ ಪೇಪರಿದೆ" ಅಂದಳು.

"ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೆ?"

"ಸರಿಯಾಗಿದೆ."

"ಮತ್ತೇಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೆ?" ನಗುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದೆ.

ತನ್ನ ಜಂಬದ ಚೀಲ (ವ್ಯಾನಿಟಿ ಬ್ಯಾಗ್) ದಿಂದ ಒಂದು ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯ ಪತ್ರಿಕೆ ತೆಗೆದು ಪುಟ ಬಿಡಿಸಿ ನನ್ನ ಮುಂದಿಟ್ಟು -

"ಇದನ್ನು ಓದಿ" ಎಂದಳು.

ನಾನು ಓದಿದೆ. ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವಯಸ್ಸಿನ ಒಬ್ಬಳು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದಳು - "ನಾನು ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಒಬ್ಬನಿಂದ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದೆ ಇದರಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಕನ್ಯಾ ಪೊರೆ (Hymen Membrane) ಹರಿದಿರಬಹುದೇ? ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು ನನ್ನ ಮದುವೆಯಾಗಲಿದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಗಂಡನಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದೇ? ಆಗ ನಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆ?" ಎಂದು.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಇತ್ತಿದ್ದರು.

"ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಹರಿದಿರಬಹುದು. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಭಾವೀ ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು" ಎಂದು.

ಓದಿದ ನಂತರ ನಾನು ತಲೆಯೆತ್ತಿ ನೀವೇದಿತಳತ್ತ ನೋಡಿದೆ.

"ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು" - ಕೋರಿದಳು. ನಾನು ನನ್ನ ಡೈರಿ ನೋಡಿ ಎರಡು ದಿನದ ನಂತರ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಿದೆ.

ಆ ದಿನ, ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ನಾವಿಬ್ಬರೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆವು. ಬಂದವಳು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಮಾತನಾಡದೆ ಕುಳಿತಳು.

"ಹೇಳು ನಿವೇದಿತ. ಏನು ಮಾತನಾಡಬೇಕು? ಕೇಳಿದೆ. ಮಾತನಾಡದೆ ಮೌನವಾಗಿದ್ದಳು.

"ನಿನಗೂ ಈ ಆಘಾತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ?" ಕೇಳಿದೆ.

"ಹೌದೆಂದು ತಲೆಹಾಕಿ, "ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವಿಷಯ ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಡಿ" ಎಂದು ಅಂಗಲಾಚಿದಳು. ನಾನು ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಾ "ನೋಡಮ್ಮ ನಾನು ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀಯ. ಇದನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡದಿದ್ದರೆ ನಿನಗೆ ನಾನು ನಂಬಿಕೆ ದ್ರೋಹ ಮಾಡಿದಂತೆ. ನೀನು ಏನು ಹೇಳಬೇಕೋ ಹೇಳು. ನಾನು ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದೆ. ಆಗ ಹೇಳಿದಳು.

ಅವಳು ಆರೋ, ಏಳೋ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಸುಮಾರು ಹತ್ತೊಂಬತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಇವಳಿಗೆ ಚಾಕಲೇಟಿನ ಆಸೆ ತೋರಿಸಿ ಇವಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದ. ನಿವೇದಿತ ಹದಿಮೂರನೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಆಗ ಇವಳ ಗೆಳತಿಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು - ಯಾವುದೋ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಡುಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಆಕೆ ಬಸಿರಿದ್ದಳೆಂದು ತಿಳಿಯಿತೆಂದು. ಆಗ ಈಕೆ ತನಗೂ ಹಾಗಾಗಿರಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭಯ ಕೆಲವು ದಿನವಿದ್ದರೂ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ ತಾನೂ ಬಸಿರಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಭಯ ಪುನಃ ಇವಳಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಯೋಚನೆ ಎಂದರೆ ಅವನು ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ ತನ್ನ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದಿರಬಹುದೇ? ಇದು ತನ್ನ ಬಾವೀ ಪತಿಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದೇ? ಮುಂದೆ ಹೇಗೆ? ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ಎಂದು ಹಲುಬುತ್ತಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವಭಾವದ ಯುವತಿ. ಇದನ್ನು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು, ಅಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

"ಕೇಳು ನಿವೇದಿತ, ನೀನು ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಘಟನೆ ಜರುಗಿತು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪುರುಷರ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಗ ವೀರ್ಯವು ಜನನಾಂಗದ ಹೊರಗೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರಿ ಹುಡುಗಿ ಬಸಿರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಸಿರಾದ ಹತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗಲೇಬೇಕು. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ನಿಯಮ. ನೀನು ಏಳು ವರ್ಷದ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆದ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಈಗ ಹೇಗೆ ಬಸಿರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ" ಎಂದೆ.

ನಂಬಿದಳು.

"ಮತ್ತೆ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ವಿಷಯ. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿಯಲು ಲೈಂಗಿಕತೆಯೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದರಿಂದ, ಕುದುರೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಓಡುವುದರಿಂದ, ಮತ್ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅದು ಹರಿಯಬಹುದು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಇಬ್ಬರೂ ವಿದ್ಯಾವಂತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಈ ವಿಷಯ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೀನು ಓದಿದ ಪತ್ರಿಕೆ ಈ ವಿವರ ನೀಡದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನಿನಗೆ ಯೋಚನೆಯಾಗಿದೆ'' ಎಂದೆ. ನಂಬಿದಳು.

"ಮುಂದೆ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮಗು ಹೆತ್ತರೆ, ಹಿಂದೆ ಆದ ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ?'' ಕೇಳಿದಳು.

"ಹಿಂದಾದ ಘಟನೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಜನಿಸುವ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ'' ಭರವಸೆ ಇತ್ತೆ.

* * *

ಅತ್ಯಾಚಾರವು ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ Rape Trauma Syndrome ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ತಕ್ಷಣ ದೈಹಿಕ ಗಾಯಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಸಾವಿನ ಭಯ, ತನಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ, ಕೋಪ, ಪ್ರತೀಕಾರದ ಯೋಚನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡಿ ಇನ್ನೂ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವಿವಾಹಿತನಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತೀಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ನಿವೇದಿತ ಈಗಲೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾವು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದೆವೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ (ನಿವೇದಿತ ಅವನು ಚಾಕಲೇಟು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಕರೆದಾಗ ತಾನು ಅವನ ಜೊತೆ ಹೋದದ್ದೇ ತಪ್ಪು ಎಂದಿದ್ದಳು) ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ, ಉಳಿದರ್ಧದಷ್ಟು ಜನ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ.

ದುಸ್ವಪ್ನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅತ್ಯಾಚಾರವಾದಂತೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಇರಲು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೀತಿಯಾಗಬಹುದೇ ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನಸಂದಣಿ ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತರ ಸಂಗಡ ಇರಲು ಇಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಂದಿ ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಊರಿಗೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇ. 40 ಜನ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ದೂರವಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈಕೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅತ್ಯಾಚಾರದಿಂದ. ಇವರು ಒಳಗಾಗುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಕೊಡುವ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳು, ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೋಸ್ಕರ ದೀರ್ಘ ಸಮಯ ಕಾಯುವುದು, ಪೊಲೀಸರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೋಣೆಯ ಹತ್ತಿರವೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಭಯ ಇಂಥವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.



ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅತ್ಯಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅನೇಕರು ಬಾಹ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯವರಂತೆ ಕಂಡರೂ ರೋಗಿಗೆ ಅವಳಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಗಾಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೇಳಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೊಳಗಾದವಳನ್ನೇ ಮೂದಲಿಸಬಹುದು. 'ನೀನು ಯಾಕೆ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ? ನಿನಗೆ ಅಷ್ಟು ಬುದ್ಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲವೇ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ನೀನೇ ಕಾರಣ' ಎನ್ನಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯವರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೂದಲಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲೇ 'ತಾನು ತಪ್ಪಿತಸ್ಥಳು' ಎಂದುಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿ ಇದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾಳೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ 'ನಾವೇಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ ನೀಡಲು ಕೋರ್ಟು ಕಛೇರಿಗೆ ಅಲೆಯಬೇಕು?' ಎಂದು ರೋಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಡ್ಡೆ ತೋರಿಸಬಹುದು.

* * *

"ನಿವೇದಿತ, ನಿನಗೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರತೀಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಮನಸ್ಸಿದೆ ಎಂದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದಿದ್ದೀಯ?'' ಕೇಳಿದೆ.

"ಅವನಿಗೆ ಛೀಮಾರಿ ಹಾಕುವುದು.''

"ತುಂಬಾ ಹಿಂದೆ ಜರುಗಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಈಗ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ? ಗುಪ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಷಯ ಬಹಿರಂಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಬಹುದಲ್ಲವೇ?''

"ಹೌದು'' ಒಪ್ಪಿದಳು.

"ಆದುದರಿಂದ ಈ ಯೋಚನೆ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು. ಅವನು ಈಗ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ?''

"ಅವನಿಗೀಗ ಮದುವೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನನ್ನು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ.''

"ಅಂದರೆ ಅವನಿಗೂ ತಾನು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಅರಿವಾಗಿದೆ ಎಂದಹಾಗಾಯಿತು. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.''

"......''

"ನೀನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರುವೆನೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ನಿನ್ನಲ್ಲಿದೆ ಎಂದೆ. ಯಾವ ರೀತಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದೀಯ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?''

"ಅವನು ಚಾಕಲೇಟು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದಾಗ ನಾನು ಹೋಗಬಾರದಿತ್ತು. ಹೋದದ್ದೇ ತಪ್ಪಾಯಿತು.''

"ಅಂತಹವಳು ಎರಡನೇ ಸಾರಿ ಅವನು ಕರೆದಾಗ ಮತ್ತೇಕೆ ಹೋದೆ?''

"......''

"ಕೇಳು, ನೀನು ಆಗ ಮಗು. ಈಗ ದೊಡ್ಡವಳಾಗಿದ್ದೀಯ. ನೀನು, ಅವನು ಕರೆದಾಗ ಹೋದದ್ದು ನಿನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆಯಿಂದ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊ. ಹಾಗೆ ಹೋಗಬಾರದಿತ್ತೆಂದು ನಿನಗೆ ಆಗ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವಳಾದಂತೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೊಂಚವೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವಳಾದಂತೆ ತಿಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂತು. ಆಗಲೇ ಇದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ನೀನು ಖಂಡಿತ ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದ ಪ್ರಯುಕ್ತ ನೀನು ಯಾವ ತಪ್ಪೂ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಮುಗ್ಧತೆಯೇ ನಿನ್ನನ್ನು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.''

"......''

"ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯೋ? ತಪ್ಪೋ?''

"ಸರಿ.''

"ನೀನು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೊರಗುತ್ತೀಯ. ಈ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಮೊದಲು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಪಾಸು ಮಾಡು. ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ಜೊತೆ ಸುಖವಾಗಿರು.''

"ನೀವು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ.''

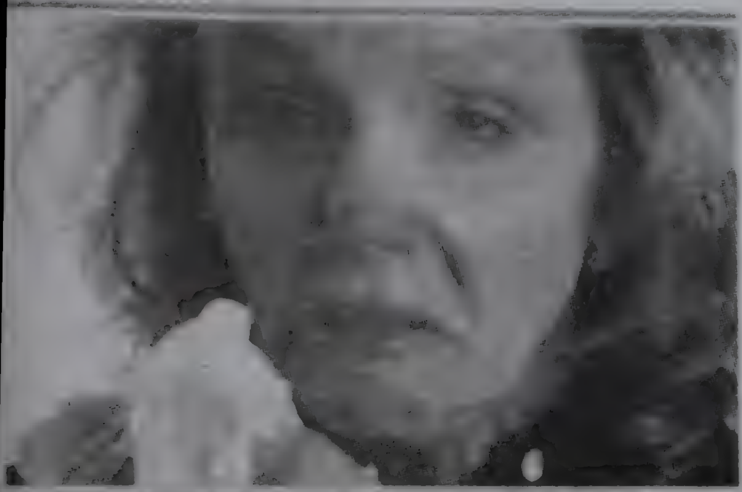
"ಬರೀ ಸರಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ನಾನು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.''

ಹಗುರವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎದ್ದಳು.

ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಅವಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ನಾನು ಯೋಚಿಸಿದೆ. "ಆ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಓರ್ವಳು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯವರು ಸ್ವಲ್ಪ ದೀರ್ಘವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ವಿವರ ನೀಡಿದ್ದರೆ ನಿವೇದಿತಳಂತಹ ಅನೇಕರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಕಾರಣ, ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ''.

ಲೇಖಕರ ವಿಳಾಸ

ಮನೋವೈದ್ಯ, ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 017.

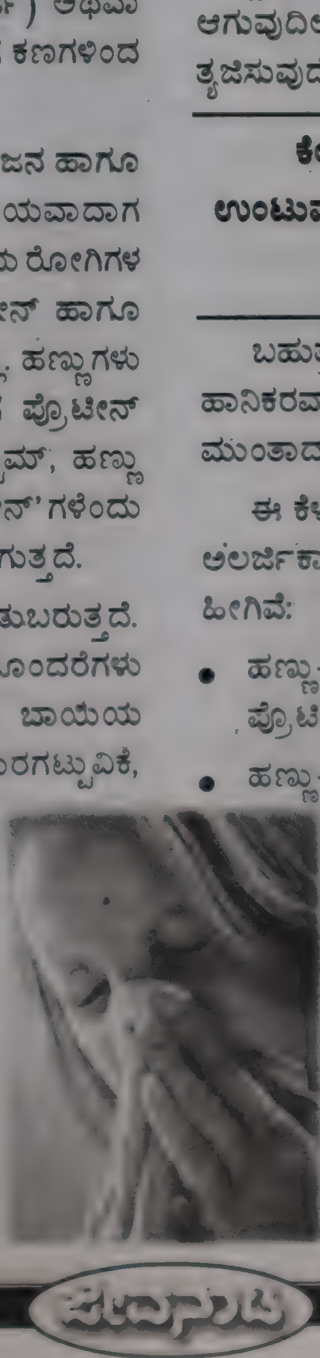


ತರಕಾರಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಲರ್ಜಿಗಳು

ನಾವು ಯಾವುದೇ ಅಪಕ್ವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಊತ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಕೆರೆತದ ಅನುಭವಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು 'ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಪೋಲನ್ ಅಲರ್ಜಿ (ಪರಾಗ ಕಣಗಳ ಅಲರ್ಜಿ) ಅಥವಾ ಹೇ ಫೀವರ್ (ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಳು-ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಪರಾಗ ಕಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಜ್ವರ) ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ ಬಿಳಿಗಳು, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಭೋಜನ ಹಾಗೂ ಪಶುಗಳ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯವಾದಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪೋಲನ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್, ಪರಾಗ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಭೇದ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ವನಸ್ಪತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳು ಪರಾಗ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾದ ಹೋಲಿಕೆ ಹೊಂದಿವೆ. ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್, ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ವನಸ್ಪತಿಗಳ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು 'ಒಳನುಸುಳಿದ ಪ್ರೊಟೀನ್'ಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೋಲನ್ ಅಲರ್ಜಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮೂಗು ಸೋರುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಕೆರೆತ, ಮರಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಊತದಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಮೌಂಟ್ ಸಿನೋಯ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನಲ್ಲಿರುವ 'ಜೆಫ್ ಫುಡ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್'ನ ಡಾ.ಸ್ಕಾಟ್ ಸಿಕೆಟರ್ ಪ್ರಕಾರ "ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಹುಲ್ಲಿನ ಪರಾಗದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಶೇ.25ರಿಂದ 75ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಣ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಕೂಡ ಇರುತ್ತದೆ."



ಜಗತ್ತಿನ ಒಟ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಶೇ. 15 ಜನ ಪೋಲನ್ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಶೇ. ಐದರಷ್ಟು ಜನ ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿ ಇತರ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುಂದಿದೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ಪ್ರಾರಂಭ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಧದ ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಇತರ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಇದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿಶೇಷ ಋತುವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದರ ನಂತರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಮ್‌ನ ಸಕ್ರಿಯತೆ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದೇ ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ. ಇದಲ್ಲದೇ ಕೆಲವರು ಅಲರ್ಜಿಯ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರಾಮದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗಾಗುವುದು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಔಷಧಿಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುತ್ತವೆ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಆ್ಯಂಟಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ಸ್‌ನಂಥ ಅಲರ್ಜಿ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಘು ಅಲರ್ಜಿ, ಮುಂದೆ ಗಂಭೀರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ರೋಗವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವ ಬದಲು ಅದರ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಯಾರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದೇ ಇಲ್ಲ.

ಬಹುತೇಕ ಓರಲ್ ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಕಷ್ಟದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾದಾಮ್, ಅಕ್ರೋಟ ಹಾಗೂ ನೆಲಗಡಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಯಾರು, ಯಾವುದೇ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆ ಸಲಹೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ತಿನ್ನಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳು ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಚನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಪಕ್ವ ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಟೊಮೆಟೊ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆರೆಸಿದ ನಂತರ ಕೆನೆರಹಿತ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

ತಾರುಣ್ಯದ ಸ್ತನ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಯಿತು ರೋಗ ನಿದಾನ

ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧದ ನಂತರವೂ ತಾರುಣ್ಯವಂತ ಸ್ತನ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿದಾನಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆಯಾಗತೊಡಗಿದೆ.



ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾರುಣ್ಯ ಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುವುದೇ ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದು! ಅದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ದೊರಕಿದ್ದು ಇದೇ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ; ಜರ್ಮನಿಯ ಹ್ಯಾಮ್‌ಬರ್ಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ನಾಲ್ಕನೇ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ.

ಆ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧಕ ಫ್ರೆಡ್ ವಾನ್‌ಡರ್ ಹೊರ್ಸ್ಟ್ ಅವರು ಮಂಡಿಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಬಂಧ ದಾಟಿದ ನಂತರವೂ ಅವರ ಸ್ತನಗಳು ತಾರಣ್ಯಭರಿತ ಸಾಂದ್ರ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯೂಮರ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಲ್ಲ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಬಯಾಪ್ಸಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ತನಗಳು ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳಂಥ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.



ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಬಂಧ ಸ್ಥಿತಿ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸಿನ ಅಂಗಾಂಶ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಬದಲಿಗೆ ಸಾಂದ್ರಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೊರ್ಸ್ಟ್. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಆಧುನಿಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ತೀರಾ ತಡವಾಗಿ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯದೆಯೇ ಜೀವನ ಮಾಡಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವ ಹೆಂಗಸರು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಾರೋ ಅವರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು ಅಂಗಾಂಶ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. 50 ರಿಂದ 69 ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಾಲ್ಕನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಾಂದ್ರ ಅಂಗಾಂಶವಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು.

ಈ ರೀತಿ ಸಾಂದ್ರ ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಾಂದ್ರ ಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವಿರುವ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಶೇ. 59 ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗ ನಿದಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅದೇ ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರಸ್ತನ ಅಂಗಾಂಶವಿರುವ ಶೇ. 67ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗನಿದಾನ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಋತುಬಂಧ ಸಂಬಂಧಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಹೊರ್ಸ್ಟ್ ಅವರು ಈ ವಾದವನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ. ಅದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು.

ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ, ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್‌ನಿಂದ ರೋಗನಿದಾನ ಈಗ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾಗಿದೆ. ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಆ ಪರೀಕ್ಷಣೆಯ ನಂತರವೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಫಿಯ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯೂಮರ್ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮಮ್ಮೋಗ್ರಾಮ್ ನೆರವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹೊರ್ಸ್ಟ್.

ಸುಮ್ಮನೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲು ಉಳುಕಬಹುದು... ಏನನ್ನಾದರೂ ಎತ್ತುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಉಳುಕಬಹುದು... ಮೆಟ್ಟಿಲು ಇಳಿಯುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲು ಉಳುಕಬಹುದು... ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಓದಿ...



ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳುಕುವಿಕೆ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಳುಕುವಿಕೆ ಅಥವಾ ತೊಡಕು (Sprain) ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದು ಅಕ್ಯುಟ್ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋನಿಕ್ ಎಂಬ ಎರಡು ರೂಪಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಕ್ಯುಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋವು ಬೇಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಮಯದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಹಯೋಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಕ್ರೊನಿಕ್ ಅಥವಾ ಜಟಿಲ ನೋವಿನ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ಉಳುಕಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಶರೀರದ ಸಂಧಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಎಳೆಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅಲ್ಲಿ ತೊಡಕು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಂಧಿಯ ಸಂಧಾತ್ಮಕ (ಸಂಧಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುವ) ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೂ ಹರಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆ ಜಾಗ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತೊಡಕು ಉಂಟಾದಾಗ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತುಮಯ ಸಹಯೋಗಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟಾದರೆ, ನೋವು ಪೀಡಿತ ಜಾಗ ಊದಿಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ :

- ✦ ತೊಂದರೆಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋವು.
- ✦ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ✦ ಆ ಜಾಗ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನೋವು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಪೆಟ್ಟಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತೊಡಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಪೆಟ್ಟಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನರಗಳಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಹಾನಿ, ಗಾಯಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ವಿಷಯುಕ್ತ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ಬಾಧಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹವೇ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ನಾಳಗಳು ಬಿರಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷತಿಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕ ತತ್ವ ತಲುಪಿಸಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಪೆಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತೊಡಕಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಿಂದ ಊತ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

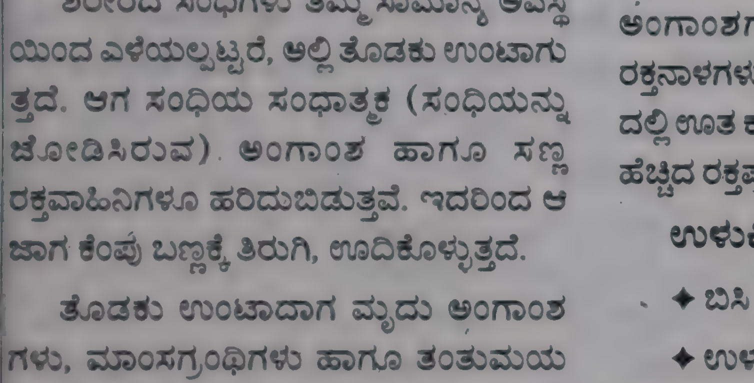
ಉಳುಕಿದಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

✦ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಬೇಡ.

✦ ಉಳುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು.

✦ ಉಳುಕಿನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತ ಮಾಂಸಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಂಕುಚನ ಹಾಗೂ ಸೆಡಕು ಉಂಟಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಸಂತ್ರಸ್ತ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

✦ ಉಳುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಇಡಿ. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಕುಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಗತಿಯು ಪೆಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.



✦ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಳುಕಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 15-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಇಡಿ. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಪೆಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ 'ಐಸ್ ಬರ್ನ್'ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

✦ ಉಳುಕಿದ ಭಾಗವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಂಚ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಳಿ ರಕ್ತ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

✦ ಪೆಟ್ಟಾದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಆಗಲೇ ಪ್ರಭಾವಿತ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ.

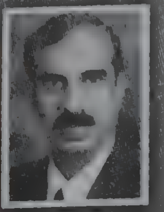
✦ ಕಾಲಿನ ಗಂಟಿನಲ್ಲಾಗುವ ತೊಡಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಆರರಿಂದ 12 ವಾರಗಳ ಸಮಯ ಬೇಕು.

ಉಳುಕನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಫಿಜಿಯೊಥೆರಪಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದೊಳಿತು.

ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗ ಉಳುಕಬಹುದು ?

ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಸಂಧಿ (Joint) ಉಳುಕಬಹುದು. ಅದು ಕಾಲಿನ ಗಂಟು, ಮೊಣಕೈ, ಮೊಣಕಾಲು ಹಾಗೂ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಧಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಕಾಲಿನ ಗಂಟು ಉಳುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಸಂಧಿಯು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದ ಪೂರ್ಣ ತೂಕಕ್ಕೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಗಂಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಉಳುಕಿಗೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ●

● ಡಾ. ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ.

■ **ವಯಸ್ಸು 21. 14ನೇ ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಎಡಪಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಂದು ವೃಷಣ ಬಹಳ ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದೇ? ಯಾವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲಿ?**

● ಆನೇಕಾಲು ರೋಗದಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ರೀತಿ ಊತ ಬರುವುದುಂಟು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗಲೇ ಊತವಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ದಾರಿ. ಹತ್ತಿರದ ಸುರೂಪಿಕ ತಜ್ಞರಾಗಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಜನ್‌ರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ದಯಾನಂದ, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ

■ **ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ 55 ವರ್ಷ. ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮೈ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಇದು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದಕ್ಕೆ ಯಾವ ತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲಿ?**

● ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿವರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ನೀವು ಹೇಳಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಫಿಟ್ಸ್‌ನ ಒಂದು ವಿಧವಾದ ಕಾಯಿಲೆ-ಟೆಂಪೋರಲ್ ಲೋಬ್ ಫಿಟ್ಸ್ ಸಾಧ್ಯ. ಕತ್ತಿನ ಮೂಳೆಗಳ ಬದಲಾವಣೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ, ಬಿ.ಪಿ ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಹಾಗಾಗಬಹುದು. ಹಲವು ಕಡೆ ತಿರುಗಾಡುವುದರ ಬದಲು ಹತ್ತಿರದ ನರರೋಗ ಅಥವಾ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಏಡ್ಸ್ ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ವಿವರವಾದ ರಿಪೋರ್ಟ್‌ಗಳನ್ನಾದರೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಏಡ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಆತಂಕ ಬೇಡ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 24. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಗಿನಿಂದಲೂ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಾಗೂ ಹಾಗೇ ಕುಳಿತಾಗಲೂ ಶಿಶ್ನವು ದೊಡ್ಡ-ಸಣ್ಣ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ನೊಂದಿರುವೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಆಗದು. ಹಸ್ತಮೈಥುನ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ಹೊರಬರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಸಣ್ಣಾಗುವುದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದರಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಪ್ಪೆಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಸ್ಖಲನವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ವೃಷಣದಲ್ಲಿ ನೋವಾಗಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆ. ಹಾಗೂ ಸ್ಖಲನದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಅವಕಾಶವಿದ್ದಾಗ ಹೀಗಾಗದು. ನಿಮಗ್ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗಿರುವ ಆತಂಕವಷ್ಟೇ ನಿಮಗಿರುವ ತೊಂದರೆ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಇಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 17. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಶ್ನವು ಕೇವಲ ಒಂದೂವರೆ ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಿದ್ದು, ನಿಮಿರಿದಾಗ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲದಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅರ್ಹನೇ? ನನ್ನಿಂದ ಸಂಗಾತಿ ತೃಪ್ತಳಾಗುವಳೇ?**

● ನೀವು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಅರ್ಹರು. ನಿಮಗ್ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರದು. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಶ್ರೀದೇವಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 24. ಎರಡೂ ತೊಡೆಸಂದುಗಳು ತುಂಬಾ ಕಪ್ಪಾಗಿವೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿದೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ನನ್ನ ವಿವಾಹ ಆಗಲಿದೆ. ದಯುವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಇದು 'ಟಿನಿಯಾ ಕ್ರೂರಿಸ್' ಎಂಬ ಬೂಜಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ. ಎಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಜಾಸ್ತಿ ಸಮಯ ಇರಬಹುದೋ ಅಂತಹ ಎಡೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ದಿನವೂ ಒಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. MYCOGEL ಎಂಬ ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಹಚ್ಚಿ. TAB, ONECAN 150 mg ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ.

ರಮೇಶ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 39. ಮದುವೆಯಾಗಿ 12 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಶಿಶ್ನ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಬೇಗ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ನೀವು ಹೇಳಿರುವುದು ಎರಡು ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳು. ಶೀಘ್ರಸ್ಖಲನ ಆತಂಕದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಿದ್ದೀರೆಂದು ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಗ್ಯಾಪ್ ಇದ್ದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ನಿಮಿರುವಿಕೆಯ ತೊಂದರೆಯೇ ಬೇರೆ. ಸ್ಖಲನದ ನಂತರ ಕೂಡಲೆ ಶಿಶ್ನ ನಿಮಿರದು. ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಸಂಬಂಧದ ವಿಚಾರವಾಗಿಯೂ ವಿವರಗಳಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ವಿವರಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ನಾನು 20ರ ಯುವತಿ. ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ತೀಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮೂರುವರೆ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರ ನಿಧಾನವಾಗುವುದಂತೆ? ಇದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೇ? ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ನನ್ನ ವಿವಾಹ ಇರುವುದರಿಂದ ಸುಖಕರ ಸಂಭೋಗದ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ. ನನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ.**

● ಭಗಾಂಕುರವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ತೀಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಒಂದು ರೀತಿಯಷ್ಟೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಭಾವಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯಾಗದು. ಮಾಸಿಕ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಇವರಿಂದ ಪರಿಣಾಮವಾಗದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳು ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾವೇ ಬರೆದಿರುವ 'ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿ. 'ವಿಕ್ಲೂಚಿ' ಬಳಗದವರಿಂದಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲೂ ಇದು ಲಭ್ಯ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವರು.

ಸುಮಿತ್ರಾ, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 22. ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಮಾವನೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಸಲ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದ್ದೇನೆ. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು, ಮೈಕಾವುಂಟಾದಾಗ ಮೈಯಿಂದ ಬಿಳಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?**

● ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮೈಕಾವು ಬಂದಾಗ ಬಿಳಿಯದ್ದು ಹೋಗುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ತಿಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಮೈಕಾವು ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಗಳು, ಉದ್ರೇಕದ ಪ್ರತೀಕ. ಹಾಗಾದಾಗ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದ್ರವವನ್ನೇ ಹಲವು ಜನ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ರವಿಕೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಿದ್ದರೆ, ಕಡಿತ ಇಲ್ಲವೇ ಜಾಸ್ತಿ ವಾಸನೆಯಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲು ಹತ್ತಿರದ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣುವುದು.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ನಾನು 18ರ ಯುವತಿ. ಐದು ಅಡಿ ಮೂರು ಇಂಚು ಎತ್ತರ ಇರುವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ದಪ್ಪಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ತನಗಳೂ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ನಾನು ದಪ್ಪಗಾಗಲು ಹಾಗೂ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ BRESTOLIN ಅಥವಾ BREAST MASSAGER ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೇ?**

● ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವರು ಸಣ್ಣಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಗಿರುವವರು ಸಣ್ಣಗೆ, ದಪ್ಪಗಿರುವವರು ದಪ್ಪಗೆ ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮುಖ್ಯ. ಎದೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸ್ತನಗಳು ಹಿರಿದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಕಾರಿ. Breast Massager ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮೊದಲು ಸ್ತನಗಳು ದಪ್ಪಗಿರಬೇಕು, ತಾವೂ ದಪ್ಪಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಆತಂಕ ಬಿಡಿ. ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವವರು ದಪ್ಪಗಾಗುವುದು ಸುಲಭ.

ಪೂಜಾ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ **ನನಗೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೂದಲೂ ಬಹಳ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನೇನೂ ವಿವರಗಳಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲಿನ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಕಾಣಿ.

ದೇಶಪಾಂಡೆ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 27. ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕೃತಿಯ ದೇಹ. ಕಳೆದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲಿನ ಒಳಗೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿತ ಮತ್ತು ಕಿರೆತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿ ಮೇಣದಂಥ ವಸ್ತು ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?**

● ಬಿಳಿ ಮೇಣದಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು SMEGMA ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ರವಿಕೆ. ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದು. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿರುವುದು, ಉರಿಯೂತವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ MYCOGEL OINTMENT ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ರಾತ್ರಿ) 15 ದಿನ ಹಚ್ಚಿ.

ಸುರೇಶ, ಅಥಣಿ

■ **ನನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ 28 ವಯಸ್ಸು. ಆತನ ಗುಪ್ತಾಂಗವು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮಾತ್ರ ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ತುದಿಭಾಗ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತ ಮದುವೆಗೆ ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲಾಗದೆಂಬ ಆತಂಕ ಅವನದ್ದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.**

● ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಳೆದಿರುವುದಕ್ಕೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಳತೆಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡಾಗ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಷ್ಟೆ. ನಿಮಿರಿದಾಗ ತುದಿ ಬಾಗಿರುವುದು ಸಹ ತೊಂದರೆಯೆಂದೇನಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಆತಂಕದ ನಿವಾರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಮದುವೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಶಿಶ್ನದ ಗಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ!

ಗೌತಮ, ಕೋಲಾರ

■ **ನನ್ನ ಅಣ್ಣನ ಮಗನಿಗೆ 10 ವರ್ಷ. ಅಲರ್ಜಿ ಇದೆ. ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕೆರೆತ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆರೆದುಕೊಂಡಾಗ ಕೆನ್ನೆ, ತುಟಿಭಾಗಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಾತ್ರ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಔಷಧಿ ನೀಡಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಔಷಧಿ ಬಿಟ್ಟ ದಿನ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲವೇ?**

● ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಅಲರ್ಜಿ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈಗ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಲ್ಲದು.

ರಾಘುವೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

■ **ವಯಸ್ಸು 21. ಮೂಗು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಮೂಗಿನ ಮೂಳೆ ವಿಪರೀತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೆಗೇ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಡಲು ಆಗದು. ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಉಸಿರಾಡಲೂ ತೊಂದರೆ. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಕೋಚ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಸಂಕೋಚ ಸಲ್ಲದು. ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯದ ತಮಟೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದೆ, ಜರುಗಿದ್ದರೆ, ಅಲರ್ಜಿಯಿದ್ದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಅಶೋಕ, ಗದಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 20. ನಡೆದಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಲಟ್-ಲಟ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಮೂಳೆ ಸವೆತ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಂತುಗಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಯಿರಬಹುದು. ಮೂಳೆರೋಗ ತಜ್ಞರು ಮಾತ್ರ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರವಿ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

■ **ವಯಸ್ಸು 18. ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟಿನ ಥರ ಇದೆ. ಒತ್ತಿದರೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವೆ. ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಗಂಟುಗಳು ಸಾಧ್ಯ. ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನೋವಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಸ್ತಮೈಥುನದಿಂದ

ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಬಿಟ್ಟಾಗ ಆತಂಕ ಸಾಧ್ಯ. ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಬಣ್ಣ ವಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆಯೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ, ದಿನವೂ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಎಂ.ಎಸ್.ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 21. ಮಾತನಾಡುವಾಗ 'ರ' ಶಬ್ದ ಮಾತ್ರ ತೊದಲುತ್ತದೆ. 'ಲ' ಎಂದು ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಇದೆಯೇ?**

● ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯುಂಟು. ಹತ್ತಿರದ SPEECH THERAPISTರನ್ನು ಕಾಣಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಬಾದಾಮಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 17. ಬಹಳ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು 40 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ ಇದ್ದೇನೆ. 50 ಕಿ.ಗ್ರಾಂ. ಆಗಲು ಹಾಗೂ ಎದೆಯಳತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ಬರಬರುತ್ತಾ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾದೀತು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಖ್ಯ. GYMಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡಬಲ್ಲರು.

ಸುರೇಶ್ ಮುದರೆಡ್ಡಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ವಯಸ್ಸು 17. ನನಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೂ ಮಾತು ತೊದಲುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ? ವಾಕ್ ಮತ್ತು ಶ್ರವಣ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.

● ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ALL INDIA INSTITUTE OF SPEECH & HEARING ಉಂಟು. J.S.S.College of Speech & Hearing ಎಂಬುದೂ ಮೈಸೂರಿನ ನಂಜನಗೂಡು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿದೆ. ತಜ್ಞರು ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ಇದ್ದಾರೆ. E.N.T. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು.

ಕಾಳಪ್ಪ, ಧಾರವಾಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 18. ಹುಳುಕಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ಹಲ್ಲನ್ನು ಕೀಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಬಿರುಸಾದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿ ಹಾಕಿದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನನ್ನ ವಸಡುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ **ವಯಸ್ಸು 28. 14ನೇ ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಚಟವಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಬಾಲಕಿಯರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಿರುವೆ. ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ ಚಟವಿತ್ತು. ಈಗ ನನ್ನ ಶಿಶ್ನವು ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾಮೋದ್ರೇಕ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯ. ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಆಗದು. ಮುಂದೊಗಲಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಕೆಂಪುಗುಳ್ಳೆ ಗಳೆದ್ದಿದ್ದವು. ಈಗ ಬಿಳಿ ಪೌಡರ್‌ನಂಥ ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗನೋರಿಯಾ ಅಥವಾ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆ ಇರಬಹುದೇ? ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಹರ್ಪಿಸ್ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಸಂಬಂಧ ಸಲ್ಲದು. ಏನೇ ಆಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಚರ್ಮ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕಾಣುವುದು.

ಕುಸುಮಾ ಹೆಗಡೆ, ಶಿರಸಿ

■ **ವಯಸ್ಸು 35. ಕಳೆದ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಯೋನಿಯಿಂದ ಸಣ್ಣಗಂಟು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿರುವುದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕೆ? ಅಥವಾ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೇ? ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯ ಇದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿ.**

● ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಜಾರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಯಸ್ಸು, ಆರೋಗ್ಯದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳುಂಟು. ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಒಳಿತು. ಮುಂದೂಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಅಪಾಯಗಳೂ ಉಂಟು.

ಎ.ಪಿ.ಸಣ್ಣಮನಿ, ದಾವಣಗೆರೆ

■ **ವಯಸ್ಸು 30. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಎಂದರೇನು? ಒಮ್ಮೆ ಸಮಾಗಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪತ್ನಿಯ ಜನನಾಂಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹರಿದ ಸೂಚನೆಯೇ? ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ವೀರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಹಾಗೂ ದಣಿವಾಗದಿರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

● ಕನ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಪ್ರವೇಶವು ಲೋಳ್ಪರೆಯ ತೆರೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ, ಕನ್ನೆತನ, ಯೋನಿತೆರೆ (HYMEN) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಹಲವು ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋನಿತೆರೆ ಹರಿದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಭೋಗವಲ್ಲದೆ ಆಟವಾಡುವಾಗ, ಓಡುವಾಗ, ಸೈಕಲ್ ಹೊಡೆಯುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ಇತರೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಇದು ಹರಿದಿರಬಹುದು. ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯಷ್ಟೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಸಂಗಾತಿಯನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ, ದಣಿವಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಲೈಂಗಿಕ ಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ಮುಖ್ಯ. ವಿವರಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕ 'ದಾಂಪತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ'ವನ್ನು ಕೊಂಡು ಓದಿ.

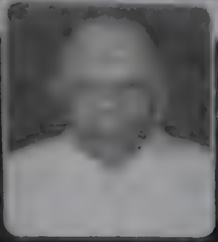
ಸುಶೀಲಮ್ಮ, ಊರಿಲ್ಲ

■ **ವಯಸ್ಸು 50. ವಿವಾಹಿತೆ. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೆತ ಇದೆ. ಹಲವು ಚರ್ಮವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿರುವೆ. ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಟ್ಟರೆ ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀವು, ರಕ್ತ, ಗಾಯ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.**

● TINEA CRURIS ಎಂಬ ಒಂದು ಬೂಜಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ, ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಬೆವರು ಜಾಸ್ತಿಯಿರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. MYCOGEL OINTMENT ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿ. Tab. ONECAN 150mg ವಾರಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ನಾಲ್ಕುವಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಕಲ್ಪನಾ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

■ **ವಯಸ್ಸು 19. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಗಾಡಿಯಿಂದ ಬಿದ್ದು ಹಣೆಗೆ ಪೆಟ್ಟಾಗಿತ್ತು. ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಕಲೆ**



ಮನೋಸಮಸ್ಯೆ-ಸಲಹೆ

ಡಾ.ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 30. ಅವಿವಾಹಿತ. ಐದು ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರರೆ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ಬಂದಂತಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಭೇದಿಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನ ಇರದು. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಲು ಭಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಭಯಕ್ಕೆ ಮೂಲವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಭಯಪಡುವುದು ಏತಕ್ಕೆ? ಇಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸಿ ಮತ್ತು ತಮಗೆ ತಾವೇ "ನಾನು ಭಯಪಡಬಾರದು, ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು" ಎಂದು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಚಿಕ್ಕ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ನೀವು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ DOXEPIN, 25 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ದಾಂಡೇಲಿ

■ ವಯಸ್ಸು 24. ಅನಗತ್ಯ ಹೆದರಿಕೆ, ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಇದೆಯೇ ?

● ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರಂತೆ RESTYL-SR (1 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ) ಸೇವಿಸಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ದೇಹ ದಣಿಯುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ., ಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಪೂಜಾ, ಊರು ಬೇಡ

■ ವಯಸ್ಸು 20. ಅನ್ಯಧರ್ಮೀಯ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ, ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಕನ್ಯತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈಗ ನನ್ನ ಮದವೆ ತಯಾರಿ ನಡೆದಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಸಿದ ಹುಡುಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಸಂಗಕ್ಕಾಗಿ ಪರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರು ನೋಡಿದವನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದರೆ ಆತನಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ನಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದವನ ಜೊತೆಗೆ ಓಡಿಹೋಗಲೇ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇ ತಿಳಿಯದಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡಿ ಸಂಕಟ ಪರಿಹರಿಸಿ.

● ಇರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಯೋಚಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲ, ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಸಹ ಹರಿಯಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಅನೇಕ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತೂ ಅಲ್ಲ.

ಹೆಸರು, ಊರು ಬೇಡ

■ ನಾನು ಓದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನನ್ನ ಅಕ್ಕನ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೆ. ಅಕ್ಕ ಮತ್ತು ಭಾವನ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧ ಸರಿ ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಗು ಇದೆ. ನಾನು ಮತ್ತು ಭಾವ ಮೊದಲು ಅಣ್ಣ-ತಂಗಿಯರಂತೆ ಇದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ನಾನು ಎಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳದಾದಾಗ ನಾನೂ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ನನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾಗಿ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಕ್ಕನಿಗಾಗಲಿ, ಮನೆಯವರಿಗಾಗಲಿ ಈ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಕ್ಕನ ಬಾಳನ್ನು ನಾನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೇನೋ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಒಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅವರನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಚಿತೆಗೆ ಹೋಗೋಣ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ ? ದಯವಿಟ್ಟು ಉತ್ತರ ತಿಳಿಸಿ.

● ಒಬ್ಬ ವಿವಾಹಿತ ಗಂಡಸನ್ನು, ಅದೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸೋದರಿಯ ಗಂಡನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅವರ ತೊಂದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಇರಲಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಇತರೆ ಪರಿಹಾರಗಳಿವೆ. ನೀವೇ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಎರಡನೇ ವಿವಾಹ ಕಾನೂನುಬಾಹಿರ. ಈ ದಿನ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು. ನಾಳೆ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಯೋಚಿಸದೆ ಇರುವುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಆದದ್ದಾಯಿತು. ನೀವು ಅವರನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮರೆಯಲೇಬೇಕು. ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ಸ್ನೇಹಿತೆಯರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಸೋದರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮೋಸ ಮತ್ತು ಅನ್ಯಾಯವಾಗುವುದು ಬೇಡ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥತೆ ಇಷ್ಟಿರಬಾರದು. ●

ಹಾಗೇ ಉಳಿದಿದೆ. ಕೆನ್ನೆಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕೆಲ ದಿನಗಳಿಂದ ತಲೆಗೂದಲು ವಿಪರೀತ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ?

● ಕಲೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲರು. ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಆತಂಕವೂ ಕಾರಣವಿದ್ದೀತು.

ಜಾನ್, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

■ ವಯಸ್ಸು 21. ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಹಾಗೂ ಮಿತ್ರನೋರ್ವನೊಂದಿಗೆ ಗುದಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕೆಂದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಿಡಲು ಏನು ಮಾಡಲಿ? ನನ್ನ ಈ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ನನಗೇ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನೋವಾಗಿದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ. ಈ ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯೇ?

● ಗುದಮೈಥುನ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕ್ರಮ. ಆದಷ್ಟು ಆ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

● ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿರಲಿ. ಹೆಸರು, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು ಅವಶ್ಯ ನಮೂದಿಸಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯ ವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಡಿ.

● ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

● ವೈಯಕ್ತಿಕ ಉತ್ತರ ಬಯಸುವವರು, ಪ್ರಶ್ನೆಯೊಂದಿಗೆ ಐದು ರೂ. ಅಂಚೆ ಚೀಟಿ ಲಗತ್ತಿಸಿದ ಸ್ವವಿಳಾಸದ ಲಕೋಟೆ ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓐ

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ವೈದ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

ಚಿದಾನಂದ ಹಿರೇಮಠ, ಷಡಕ್ಷರ

1. ಮೊಡವೆಗಳು ಆಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಹಾಗೂ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆಯೂ ಇವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹರೆಯದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು (ಇವು ಜನನಾಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ; ಗಂಡು ಹಾರ್ಮೋನ್ ಆದ ಇವು, ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಮುಖ್ಯ), ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತೈಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ತುದಿಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ, ಆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಾಳಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತೈಲವು ಒಳಗೇ ಉಳಿದು, ಅಲ್ಲಿನ ಸಹಜವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ-ಪ್ರೊಪಿಯೋನಿಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಆ್ಯಕ್ನಿಸ್ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಗುಳ್ಳೆಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳು ಒಡೆದು ಹಾಗೂ ಕೂಡಿಕೊಂಡಾಗ ದೊಡ್ಡ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು, ತೈಲವು ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ವಾಸಿಯಾಗುವಾಗ ಕರೆಗಳನ್ನುಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ, ಚರ್ಮವು ಬಹುಶಃ ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜೆನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು, ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಯಾದ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದ ವಾತಾವರಣ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮೊಡವೆಗಳಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಈಗಾಗಲೇ ಇರುವ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಮೊದಲಾದ ಹಲವು ದ್ರಾವಣಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ತರಹ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಮೊಡವೆಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಅನುವಂಶಿಕತೆಯೂ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವು ಉಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ ಚರ್ಮರೋಗತಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿ. ವಿವಿಧ ಮುಲಾಮು, ಮಾತ್ರೆಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದುತ್ತಮ.

ಕೆ.ಐ.ಹೊಸಳ್ಳಿ

2. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದಲೇ ಏಡ್ಸ್ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ? 15-16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರು ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವುದು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲವೇ? ಅವರ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಇದು ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ?

ಸಲಿಂಗ ಕಾಮದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಅಮೆರಿಕದ ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ. ಇಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಸಲಿಂಗಕಾಮದಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತರಾಗುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ, ವಿಶ್ವದ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ, ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣಿನ ಹೆರಲಿಂಗಕಾಮವೇ (Hetero-sexual) ಏಡ್ಸ್ ಹರಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸಲಿಂಗಕಾಮದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೆನ್ನಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಗುದದ ಲೋಳ್ಪರೆ, ಯೋನಿಯ ಲೋಳ್ಪರೆಗಿಂತಲೂ ತೆಳ್ಳಗಿದ್ದು, ಗುದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗಾಗಿ ಇಂಥವರು ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೋ, ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನೋ ಗುದದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸಂಭೋಗಿಸಿದಾಗ ಹರಡುವಿಕೆಯು, ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಹರಡುವಿಕೆ ಸುಲಭ. ಗುದ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಮುಖಮೈಥುನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಅದೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯೇ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ, ಗಂಡಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ವೀರ್ಯವು ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವಿರುತ್ತದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡಗೆಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಬ್ಬರೇ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೈಥುನವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇಲ್ಲವೇ ಮೈಥುನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರೋದ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು 16 ವರ್ಷದ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರು ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಇದು ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಓದುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಮನಸ್ಸು, ಜೀವನಧ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬೇಡದ ಮಕ್ಕಳ ಜನನ, ಮಾನಸಿಕ ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಏಡ್ಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಇದು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಜೀವನದ ಗುರಿ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ; ವಿವಾಹವಾಗದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿ.

ರಾಮ್‌ಪ್ರಸಾದ್, ರಾಯಚೂರು

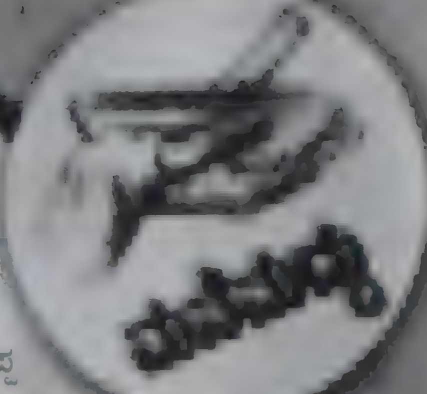
4. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ (ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಸಂದು ಇತ್ಯಾದಿ) ದುರ್ಗಂಧ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?

ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಪೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ ಸ್ವೇದಗ್ರಂಥಿಗಳಂತಲ್ಲದೆ, ಇವು ಕಂಕುಳು, ಹೊಕ್ಕಳು ಪ್ರದೇಶ, ತೊಡೆಸಂದು, ನಿತಂಬಗಳ ಪ್ರದೇಶ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿಯಾಕಾರದ ಗ್ರಂಥಿಗಳಾಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ, ಕೂದಲಿಗೆ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವು, ದುರ್ಗಂಧ ಸೂಸುವ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ ಬರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶಕಗಳ (Deodourants) ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉಪಯೋಗವಿಲ್ಲದ ಈ ಅಪೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದು, ವಾಸನೆಯ ಸ್ರವಿಕೆ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ವಾಸನೆಯ ಜಾಡನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಡೆದು ತಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಅರಸುತ್ತವೆ. ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಫೆರೋಮೋನ್‌ಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಸಲಹೆ ಕೇಳುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೇ? ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಹಾಗೂ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೂಪನ್ ಕಳುಹಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ ⓐ
'ಆರೋಗ್ಯ: ಕೇಳಿ-ತಿಳಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.



ಮೊಡವೆ: ಅರಿಶಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ.

ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಲು : ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಂದೀಪ ಬಾ. ತಾವರೆಕೆರೆ, ಟಿ.ಎಮ್.ಸಿ.ರೋಡ್ ಹತ್ತಿರ,
ಪೋ.ಸದಲಗಾ, ತಾ.ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ.ಬೆಳಗಾವಿ-591 239.

ದೇಹಗಾತ್ರ ಇಳಿಸಲು : ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಅನ್ನ ಉಣ್ಣದೆ ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸಲು : ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು : ಕತ್ತೆಯ ಹಾಲನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿನ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ.ಎಲ್.ಎಸ್.ತಿಪ್ಪೇಸ್ವಾಮಿ; ಲಿಂಗದಹಳ್ಳಿ, ತಾ.ಪಾವಗಡ,
ಜಿ. ತುಮಕೂರು-561 202.

ಕೀಲುನೋವು: ಹರಳೆಲೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ ಎಲೆಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಎಲೆ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಊದಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹದವರಿತು ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟರೆ ಊತ ಇಳಿದು ಕೀಲುನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ಜಜ್ಜಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಿಡಿದು ವಾಸನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕೊಳೆತು ನಾರುವ ಹುಣ್ಣು : ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ.

ಜೇನುನೊಣ ಕಡಿತ : ಈರುಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಜೇನುನೊಣ ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ.

ಗುರುಪ್ರಸಾದ ವಿ.ಕೆ. ಹೊಳ್ಳ, ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ಗುಡಿ, ಉದ್ಯಾನವನದ ಎದುರು,
ಸಜ್ಜನ್‌ರಾವ್ ಸರ್ಕಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು-04.

ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು : ಆಕಳ ಮೊಸರಿಗೆ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಗಸಗಸೆ, ಶುಂಠಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.

ಸ್ತನದ ಬಾವು: ಅರಿಸಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಲೋಳೆಸರದ ಬೇರನ್ನು ಅರೆದು ಪಟ್ಟು ಹಾಕುವುದು.

ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ : ಒಂದು ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಹಿಂಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಎಸ್.ವಿ.ಅರಬಟ್ಟಿ, ಇಟನಾಳ, ಉಮರಾಣಿ ಅಂಚೆ, ಚಿಕ್ಕೋಡಿ ತಾ, ಬೆಳಗಾವಿ.

ಮುಖದ ಕಾಂತಿ: ಕಡ್ಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ: ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಸಿನ, ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಶೀತ: ಸ್ವಲ್ಪ ರವೆ, ಹಾಲು, ಉಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಗಂಜಿಯಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಿ.ನಾಗು ಸೀಗೇಹಡ್ಲು, ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಬೆಂಗಳೂರು-9.

ಅಂಗಾಲು ಬಿರುಕು: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ, ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಕಾಯಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ನಂತರ ಆರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ : ಬಿಸಿಯಾದ ಚಹಾಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬೊಜ್ಜು : ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಗಿದ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾಗರಾಜ ಹ. ನಂದಿ, ನೇಲೋಗಲ್, ತಾ.ಜಿ.ಹಾವೇರಿ.

ದಂತರೋಗ: ಉತ್ತರಣೆಯ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ದಂತ ಧಾವನ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು: ತುಳಸಿ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಣಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುರಿ: ಒಂದು ಹನಿ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊಡವೆ : ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೇನು: ಬೇವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಗೋಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಜೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೇನು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆಗಡಿ: ಇಡೀ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿ, ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿ ಪರಿಹಾರ.

ಜ್ಞಾನದೇವ ಜಾಧವ, ಶಾಸಕರ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ ಹತ್ತಿರ,
ಮುಧೋಳರಸ್ತೆ, ಯಲಬುರ್ಗಾ, ಕೊಪ್ಪಳಜಿಲ್ಲೆ-583 236.

ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ: ತಾಜಾ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದರ ಐದಾರು ಎಳೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಗೆದು, ದಂತಕ್ಷಯದ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮೊಡವೆ : ಒಂದೆರಡು ಲವಂಗಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಂದು ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಇಂಗನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಚಮಚ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ನಾಗೇಶ ಎಂ.ಕೆ. C/o.ಸಿ.ನಂಜುಂಡಪ್ಪ, ಕಲ್ಲಹಳ್ಳಿ, ಚಿಂತಾಮಣಿ (ತಾ),
ಕೋಲಾರ (ಜಿ)-563 125.

ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ: ಪ್ರತಿ ದಿನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ : ಒಂದು ಚಹ ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕೂಡಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಡಾ.ಕಲ್ಯಾಣಜಿ ಮ. ಖೋತ, ಮು/ಪೋ-ಸದಲಗಾ, ತಾ.ಚಿಕ್ಕೋಡಿ, ಜಿ. ಬೆಳಗಾವಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆ-ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ಹತ್ತು ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೂ ಬರೆಯಬಹುದಲ್ಲ? ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸದ ಕೂಪನ್‌ದೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ.

ಗಮನಿಸಿ

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010



ಬರಲಿವೆ ! ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳು !!

ಇದುವರೆಗಿನ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಅಂದಾಜು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗದ ಬೇರನ್ನೇ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲಿವೆ... ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ!?

20ನೆಯ ಶತಮಾನವನ್ನು ಯುದ್ಧದ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳ ಶತಮಾನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್, ಐ.ಸಿ.ಬಿ.ಎಂ.ನಂಥ ಭಯಾನಕ, ಸಮೂಹನಾಶಕ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡವು. ಚಿಕ್ಕ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅತ್ಯಂತ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಂಡ ಎ.ಕೆ.-47 ಕೂಡ ಇದೇ ಶತಮಾನ'ದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿತು. ಬಹುಶಃ ಈ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೇ ಅಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟೀನ್ 20ನೆಯ ಶತಮಾನವನ್ನು 'ಮೂರ್ಖತನದ ವಿಕಾಸದ ಶತಮಾನ' ಎಂದು ಕರೆದಿರಬೇಕು.

ಆದರೆ 21ನೇ ಶತಮಾನ, 20ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕಿಂತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಜೈವಿಕ ಜ್ಞಾನ - ವಿಜ್ಞಾನದ ಶತಮಾನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಈ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಚಮತ್ಕಾರ ನಡೆಸುವ ಆಳವಾದ ರಹಸ್ಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಅದು ಹ್ಯೂಮನ್ ಜೀನೊಮ್‌ನ್ನು ಡಿಕೋಡ್ ಮಾಡುವ ಸಂಶೋಧನೆ ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿರಬಹುದು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದಂತೂ ನಿಜ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರಲಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಮಟೀರಿಯಲ್ (ಜೈವಿಕ ತತ್ವ)ಗಳನ್ನು ಸ್ತನ, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಂಥ ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಭವಿಷ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ.

ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳು ಶರೀರದ ದುರಸ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರವು. ಇದರ ಬದಲು ಶರೀರವನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿಬಿಡಲಿವೆ. ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೃತಕ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಾಳೆಯ ಔಷಧಿಗಳ ಪರ್ಯಾಯಗಳಾಗಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯೊಂದು ನಡೆಯಲಿದೆ. ಕೆಲವರು ಕೇವಲ ಅನುವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರಷ್ಟೇ. ಪೂರ್ವಜರಿಂದ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಆಸ್ತಮಾ, ಸೀಜೊಫ್ರೆನಿಯಾ, ಬೋಳುತಲೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನೂ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕತೆ ಅಂತ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ವಂಶಾನುಗತ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಹೊಸ ಆಶಾಕಿರಣ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಕಳೆದ 50 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಡೆಸಿದ್ದ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಫಲ ದೊರೆಯಲಿದೆ. 'ಮಾನವ ವಂಶಾಣುಕೋಶ' (ಜಿನೋಮ್)ದ ರಹಸ್ಯ ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡ ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಲ್ಲೋಲ - ಕಲ್ಲೋಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಂತಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ (ಸಂದೇಹಾಸ್ಪದ) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಇದುವರೆಗಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಬಾಣ ಹೊಡೆದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಆರಾಮವಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

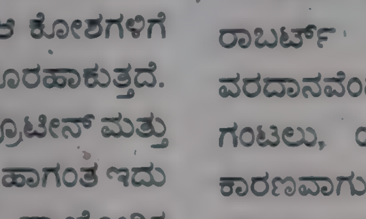
ಈಗಲೇ ಏನನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಯಾರಿಸಿರುವ ಮಾನವನ ಜನ್ಮಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಜೈಮರ್ಸ್‌ನಂಥ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಭರವಸೆ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅಂದಾಜು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ವೇಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯ 100 ವರ್ಷ ದಾಟುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಲಿದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಭವಿಷ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮಾನವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀನ್‌ಗಳ ಶೇ.85ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜೈವಿಕ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಅರಿತ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳ ವಿನ್ಯಾಸ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗದ ಬದಲು ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಜಾರಿಯಾಗಲಿದೆ.

'ಯು.ಎಸ್. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಜಿನೋಮ್ ರಿಸರ್ಚ್'ನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಕೊಲಿನ್ಸ್ ಹೇಳುವಂತೆ - "ಯಾವುದೇ ಜೆನೆಟಿಕ್ ಆಧಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ, ರೋಗವನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು." ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಜೀನ್‌ನ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೆ ಜೀನ್‌ನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿತವಾದ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲೆಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಜೀನ್‌ನ್ನು ಕೆಣಕಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತಾದರೂ ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಬೇರು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗ ಆಗಾಗ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

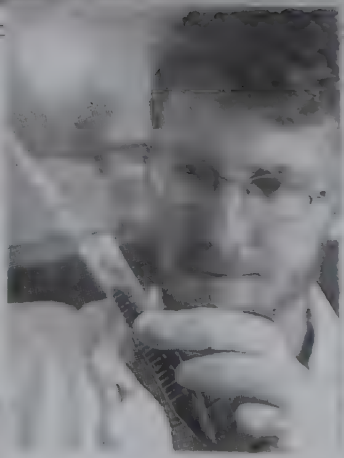
ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಮೂರು ಬಿಲಿಯನ್‌ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಕೇತಾಕ್ಷರಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಡಿಕೋಡ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ

ಈಗ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜೀನ್‌ಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ನಾವೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮಾನವನ ಶರೀರವು 46 ಗುಣಸೂತ್ರಗಳ ನಿಯಮಬದ್ಧ ಆದೇಶಗಳಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇದೇ 46 ಗುಣಸೂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾನವನ ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಾಂಶ, ಅಂಗ, ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹಾಗೂ ಕಿಣ್ವಗಳು ರಚನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ - ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುಣಸೂತ್ರಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ಜೀನ್ ಕುಂಡಲಿಯ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಅನುಮಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿ ಹಳೆಯದೆನಿಸಿದೆ. ಜಿನೋಮ್ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಮಾಹಿತಿಯಾದ ನಂತರ ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಸ ಪ್ರಕಾರದ ಔಷಧಿಗಳು ತಯಾರಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಅಮೆರಿಕದ ಔಷಧಿ ತಯಾರಕ ಕಂಪನಿ 'ಮಿಲೇನಿಯಂ ಫಾರ್ಮಾ ಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್'ನ ಮುಖ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ರಾಬರ್ಟ್ ಟೇಪರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. 'ಆ್ಯಂಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಡ್ರಗ್ಸ್'ನ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು 'ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಬಾಂಬ್'. ಇನ್ನೂ ಈ ಹೆಸರು ಅಂತಿಮವಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ ಈ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಇದರ ಕಾರ್ಯವನ್ನುಯಾರೂ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಬಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಬಾಂಬ್‌ನ್ನು (ಇದು ಮೊನೊಕ್ಲೊನಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ). ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಳಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಾಂಬ್, ಶರೀರದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಘರ್ಷಣೆಗೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳಂತೆ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕ್ಷಿಪಣಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತ ಮಾನವ ಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡಿ ಆ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕಿತ ಎಲ್ಲ ಅಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಂತ ಇದು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಹೇಳಿಕೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಡಜನ್ ಔಷಧಿಗಳು ಅಮೆರಿಕ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಹರಸೆಪ್ಟಿನ್' ಒಂದು. ಇದು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎನಿಸಿದೆ.



'ಹರಸೆಪ್ಟಿನ್ ಎಚ್.ಇ.ಆರ್-2/ನ್ಯೂ ರಿಸೆಪ್ಟರ್ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆ ಕೋಶಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಮರ್‌ನ ಶೇ. 30 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಹರಸೆಪ್ಟಿನ್' ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಜೀನೋಮ್ ಕುಂಡಲಿಯ ಡಿಕೋಡ್‌ನ ಮುಂಚಿನವರೆಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೇವಲ 500 ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು 30,000ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾನವನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಹಾಯವಾಗಲಿದೆ.



ಇದುವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಅನುಮಾನ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಔಷಧಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಒಂದೇ ರೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಔಷಧಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅಂದಾಜಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಭಿನ್ನ - ವಿಭಿನ್ನ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೊಂದಕ್ಕೇ ವೈದ್ಯರು ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿಗಳ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ, ರೋಗಿಯ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಂತೂ ವೈದ್ಯರು ಇದೇ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಈ ಚಿಕ್ಕ - ಪುಟ್ಟ ಯಶಸ್ಸುಗಳನ್ನು ರಾಬರ್ಟ್ ಟೇಕರ್, ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ವರದಾನವೆಂದೇನೂ ಭಾವಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಗಂಟಲು, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೋಶಗಳ ಅಣುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಮಾಡುವ ಒಂದು 'ಸೂಪರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾದಾಗಲೇ ಇದೊಂದು ವರದಾನ ಎನಿಸಲಿದೆ.

ಈ 'ಸೂಪರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಲಭ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ತುಂಬಾ ತಡ ಎನಿಸಿದರೂ ಮಿಲೇನಿಯಂ ಫಾರ್ಮಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ಸ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ಇದುವರೆಗೆ ಇಂಥ 30,000 ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎನಿಸಿರುವ ಅಣುಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 23,000 ಜೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೆಸೆಯಲು ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ಜೀನ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ಲ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಯಾವ ಔಷಧಿ ಪ್ರಭಾವಿ? ಯಾವುದು ಪ್ರಭಾವಿ ಅಲ್ಲ? ಎಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವಿ? ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವ ಗುರಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ರಾಲ್ಫ್ ಡಾಸಿನ್ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವೇ ಸರಿ!

ಭವಿಷ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸವಾಲಿನ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ - ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ, ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಂದಿಸುವ ರೋಗ, ಅಲ್ಜೈಮರ್, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂತಾದವು. ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಈ ರೋಗಗಳ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕೈ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆದಿದೆ. ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ದೂರ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕೋಡ್ ಅರಿತ ನಂತರ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳದ್ದಾಗಿದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ - ಏಡ್ಸನ್ನೇ ನೋಡೋಣ. ಈ ರೋಗದ ಇನ್ನೊಂದು ಪೀಳಿಗೆಯ 'ಟಿ-20' ಎಂಬ ಔಷಧಿ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದು ಮುಂಚಿನ ಔಷಧಿಗಿಂತ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ.ಯೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದನ್ನು ಏಡ್ಸ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಿತ ಕೋಶಗಳ ಸಹಾಯಕ ಅಣುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಜಿನೋಮ್‌ನ ವಿಕಾಸ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಎಂಬುದು ಸಾಬೀತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತ ಏಡ್ಸ್ ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮವಾದ 'ಆ್ಯಂಟಿವೈರಸ್ ಡ್ರಗ್ಸ್' ಲಭ್ಯವಿವೆ.

ಅಲ್ಜೈಮರ್ ಕೂಡ ಇದುವರೆಗೆ ಮರೆವಿನ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವೆಂದೇ ಹೆಸರಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಇದಕ್ಕೂ 'ಡೊಪಮೈನ್ ಸರಟೋನಿನ್' ಹಾಗೂ '5 ಹೈಡ್ರೊಕ್ಸೀಟಿಪ್ಟೊಮೈನ್' ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ.

ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವೇಕೆ?



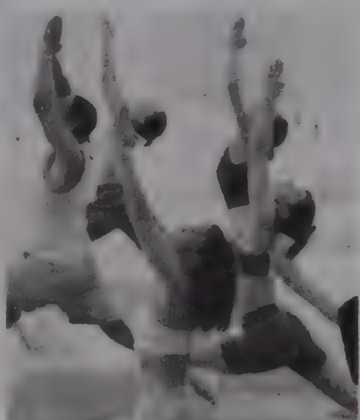
ಆರ್ನಾಲ್ಡ್ ಶ್ವಾರ್ಜನೆಗರ್, ಸಿಲ್ವೆಸ್ಟರ್ ಸ್ಟಲೋನ್ ಅಥವಾ ನಮ್ಮವನೇ ಆದ ಸಲ್ಮಾನ್‌ಖಾನ್ - ಯಾರ ರೀತಿ ಮೈಕಟ್ಟು ಬೇಕು ನಿಮಗೆ? 'ಅಯ್ಯೋ ಸುಮ್ಮನೆ ಆಸೆ ತೋರಿಸಬೇಡಿ. ಅವರ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನನ್ನಂತಹ ಶತಸೋಮಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುತ್ತಿರೇನೊ?

ಕೊರಗದಿರಿ. ಆ ರೀತಿ ಹೇಳುವವರು ನೀವೊಬ್ಬರೇ ಅಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ಈ ಸತ್ಯ ನಿಮಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದರೆ, ಹರ್ಷ ತರುವಂತಹ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರವಿದೆ. ಕೆಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡಿರುವಂತೆ - ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ದೇಹದಂಡನೆ ಮಾಡದೆ, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಊಹೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಹುರಿಗಟ್ಟತೊಡಗುತ್ತದೆ! ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಅಪಘಾತದ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ವಿಧಾನ



ದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಂಬೋಣ.

ಹತ್ತಿರದ ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳು ನೀಡುವ ಸಂಕೇತಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಂಕೇತ ಹೊರಬೀಳಬೇಕೆಂದರೆ ಮಿದುಳು ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಮಿದುಳಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಬಲವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೋಟಾರ್ ನ್ಯೂರಾನ್‌ಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂಬುದು ಓಹಿಯೋದಲ್ಲಿನ ಕ್ಲೀವ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಫೌಂಡೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿಯ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್ ಫಿಸಿಯಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಗ್ವಾಂಗ್ ಯೂ ಅವರ ಆಲೋಚನೆ.



ಅದನ್ನು ಸಂಶೋಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಲು 20ರಿಂದ 35ರ ನಡುವಿನ ವಯಸ್ಸಿನ 10 ಜನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ವಾರಕ್ಕೆ ಐದು ದಿನ ನಡೆಸಿದ ಟ್ರೈನಿಂಗ್ ಸೆಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಲಾಯಿತು. ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡರು. ಪ್ರತಿ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅವರ ಬೈಸೆಪ್ಸ್ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅಳತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶೇ.13.5ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂತು! ಈ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮಿದುಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಇದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀತಿ 65ರಿಂದ 80ರ ನಡುವಿನವರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, ನಿಮಗೊಂದು ಸಲಹೆ. ಈ ಬರಹ ಓದಿ ನೀವು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಡಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ದೇಹದ ಕಣಕಣಗಳ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡೀ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಗುಡ್‌ಬೈ ಹೇಳಿ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ಹೊಸ ಜೀವನಕ್ಕೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ●

ವೈದ್ಯಪದಕೋಶ

1) **Abdomen - ಅಬ್ಡೋಮೆನ್-ಹೊಟ್ಟೆ** : ಎದೆ ಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ದೇಹದ ಪ್ರದೇಶ. ಇದು ಎದೆಯಿಂದ, ಡಯಾಫ್ರಾಮ್ ಅಥವಾವಪೆ ಎಂಬ ಸ್ನಾಯುಯುಕ್ತ ಪದರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮೊದಲಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು, ಅಂಡಾಶಯ ಮೊದಲಾದ ಜನನಾಂಗಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

2) **Thorax - ಥೊರ್‍ಯಾಕ್ಸ್-ಎದೆ** : ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗಿನ ದೇಹದ ಪ್ರದೇಶ. ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಡಯಾಫ್ರಾಂ ಎಂಬ ಸ್ನಾಯು ಯುಕ್ತ ಪದರದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಎಲುಬುಗಳ ಗೂಡನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ರಿಬ್‌ಗಳೆಂಬ ಮುಂದಿರುವ ಎಲುಬುಗಳು ಸ್ಟರ್ನಂ ಎಂಬ ಮೂಳೆಗೂ, ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನೂಳೆ ಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲುಬು ಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳ ಇರುತ್ತವೆ.

3) **Infant - ಇನ್‌ಫ್ಯಾಂಟ್-ಮಗು** : ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗು.

4) **Dysentry - ಡಿಸೆಂಟ್ರಿ-ಆಮಶಂಕೆ** : ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಲೋಳೆಯುಕ್ತವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಭೇದಿ. ಇದು ಶಿಗೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಟಮೀಬಾ ಎಂಬ ಪರಾವಲಂಬಿ ಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇವೆರಡೂ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಈ ರೋಗ ತರುತ್ತವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. ಇದು ತೊಂದರೆ ನೀಡದೆ ಗುಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

5) **Penis - ಪೀನಿಸ್-ಶಿಶ್ನ** : ಪುರುಷರ ಹೊರ ಜನನಾಂಗ.

6) **Vagina-ವೆಜೈನ-ಯೋನಿ** : ಸ್ತ್ರೀಯರ ಹೊರ ಜನನಾಂಗ.

7) **Menstrual Cycle - ಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುಯಲ್ ಸೈಕಲ್ - ಋತುಗಳು** : ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರವು ಬೆಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಕಳಚಿ, ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದು-ಈ ಚಕ್ರದಂತಹ ಘಟನಾವಳಿಯೇ ಋತುಚಕ್ರ. ಜನನಾಂಗಗಳ ನೀರುಲಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡಿದರೆ, ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನೀರುಲಿಗಳು, ನೇರಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತವೆ. ನೋವು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಇದು ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಮುಖಾಂತರ ಸುಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆ ಯಿಂದ ಇದನ್ನು ಸುಡುವುದು ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ●

ಆರೋಗ್ಯ ರಸಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್, ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನು?
3. ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟೆಡ್ ಪೆಲ್ವಿಸ್ (Contracted Pelvis) ಎಂದರೇನು?
4. E.E.G. ಯ ಪೂರ್ಣರೂಪ ಬರೆಯಿರಿ.
5. ನೆಫ್ರಾಲಜಿಸ್ಟ್ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈದ್ಯ?
6. ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ:

a) ಮಧುಮೇಹ	(ಅ) Mumps
b) ಇಸುಬು	(ಆ) Diabetes
c) ಸಂಧಿವಾತ	(ಇ) Eczema
d) ಗದಗಟ್ಟು	(ಈ) Arthritis



7. ಸರ್ರೋಗೇಟ್ ತಾಯಿ (Surrogate Mother) ಎಂದರೇನು?
8. ಟಾರ್ಸಲ್ (Tarsal) ಮೂಳೆಗಳು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ?
9. Organ Transplantation ಎಂದರೇನು?
10. ಅಮ್ನೀಷಿಯ (Amnesia) ಎಂದರೇನು?
11. ಮಾನವ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಣತಂತುಗಳಿರುತ್ತವೆ?
12. ಹೆಂಗಸರ ಸ್ತನಗಳು ಯಾವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮಾರ್ಪಾಟು?
13. ಹಿರ್‌ಸುಟಿಸಂ (Hirsutism) ಎಂದರೇನು?
14. ಮೊಣಕೈ ಮೂಳೆಗಳಾವುವು?
15. ಗಾದೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿ : ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತೇಂತ.....................

ಉತ್ತರಗಳು

1. ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ
2. ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಜನಿಕವಸ್ತು, ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೊರವಸ್ತು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಿ ಇದನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಗೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತು ಪ್ರತಿಕಾಯ ಅಥವಾ ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡಿ.
3. ಹೆಂಗಸಿನಲ್ಲಿ, ಮಗು ಜನಿಸಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಜನನದ್ವಾರ ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದು; ಇದರ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಪೆಲ್ವಿಸ್ ಮೂಳೆಗುಂಪು ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು ಮಗುವು ಹೊರಬರಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
4. Electro encephalogram - ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಎನ್ಸೆಫಲೋಗ್ರಾಂ.
5. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು.
6. (a) - (ಆ); (b) - (ಇ); (c) - (ಈ); (d) - (ಅ)
7. ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿದ್ದರೆ ಅವರ ವೀರ್ಯಾಣು-ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಫಲವಂತಿಸಿ, ಸ್ವಪ್ರೇರಿತ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತು ನಿಜವಾದ ತಾಯ್ತಂದೆಯರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಂಥವರನ್ನು ಸರ್ರೋಗೇಟ್ ತಾಯಂದಿರೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.
8. ಪಾದ
9. ಅಂಗ ಬದಲೀಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ರೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಒಂದು ಅಂಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಅಂಗ ಜೋಡಿಸುವುದು. ಉದಾ: ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲೀಕರಣ, ಹೃದಯ ಬದಲೀಕರಣ ಇತ್ಯಾದಿ.
10. ಮರೆವು
11. 46 ; 23 ಜೊತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಜೊತೆ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳು - ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ xy, ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ xx.
12. ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಪಾಡು.
13. ಹೆಂಗಸರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಕೂದಲು ಬರುವುದು. ಉದಾ: ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ಥಳ.
14. ರೇಡಿಯಸ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ನ.
15. ಮೂಗು ಕೊಯ್ಯುವುದಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ?

ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಸರ್

ಎದೆ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉದರದ ಅಲ್ಸರ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಹ್ಯೂಜೆಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದಾಗ - ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳು ಸ್ಟಮಕ್ ಎಸಿಡ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಎದೆ ಉರಿತದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟಾನ್ ಪಂಪ್ ಇನ್ಹಿಬಿಟರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಅಧಿಕ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಸಿಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಎದೆ ಉರಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಔಷಧಿಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಸಿಡ್‌ನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎಸಿಡ್‌ನ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇವೇ ಅಲ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.



ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ 10-12 ದಿನ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ, ನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಸಿಡ್ ತಯಾರಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಶುರುವಾಗಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಕಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯರ ಸಾಹಸ

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಹೇಳಿದ - "ನಾನೊಂದು ಹೊಸ ಔಷಧಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದೇನೆ. ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ 60 ವರ್ಷದ ಮಹಿಳೆಯರೂ 30ರ ತರುಣಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ"

ಆಗ ಮಿತ್ರ ಹೇಳಿದ - "ಹಾಗಾದರೆ ನಿನ್ನ ಔಷಧಿಯ ಮಾರಾಟ ಭರ್ಜರಿ ಇರಬಹುದಲ್ಲ ?"

ವೈದ್ಯ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತ ಹೇಳಿದ - "ಇಲ್ಲ, ಒಂದೂ ಔಷಧ ಮಾರಾಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ 60 ವರ್ಷದ ಮುದುಕಿಯರು ತಾವು ಇನ್ನೂ 30ರ ಪ್ರಾಯದ ತರುಣಿಯರು ಎಂದೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!"

✪✪✪

"ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ..." ಅಂತ ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. 12 ವರ್ಷದ ಪುಟ್ಟ ಬಾಲಕ ರಾಜುಗೆ ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಿತ್ತಾದರೂ ಅವನ 'ದಪ್ಪ' ಅಮ್ಮನಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಒಮ್ಮೆ ರಾಜು ತನ್ನ ಅಮ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮದುವೆ ಮನೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋದ. ಅಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಕುರ್ಚಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಇತ್ತು. ಸರಿ, ತಾಯಿ-ಮಗ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಒಂದು ಕುರ್ಚಿ ಸಾಕಾಗಲಿಲ್ಲ.

"ರಾಜು, ನಿನ್ನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಫಿಫ್ಟಿ:ಫಿಫ್ಟಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣವಾ?" ಕೇಳಿದಳು ಅಮ್ಮ.

ಇದೇ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವೆಂದು ತಿಳಿದ ತುಂಟ ರಾಜು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳುವಂತೆ ಜೋರಾಗಿ, "ಫಿಫ್ಟಿ :ಫಿಫ್ಟಿ ಯಾಕಮ್ಮ? ಎಯ್ಟಿ:ಟ್ವೆಂಟೀನೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊ" ಎಂದುಬಿಟ್ಟ.

ರಾಜುನ ಮಾತು ಕೇಳಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಅವನ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕಂಡು ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕರು.

ಕೋಪಗೊಂಡ ಅಮ್ಮ ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು - ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು !

✪✪✪

ಮಧ್ಯಪ್ರಾಯದ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತಿತಳಾಗಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ತೆರಳಿ, "ನನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದರು.

ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರು - "ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಭಾವನೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ!"

✪✪✪

ಇಂದು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗದ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಒಮ್ಮೆ ರಾಮುಗೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ-ಬರುವ ಬ್ಯೂಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆನಿಸಿತು. ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಂತ.

ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಫಲಕವನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನಿಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗಿದಂತಾಯಿತು. ಆ ಫಲಕ ಹೀಗಿತ್ತು - "ಯುವಕರೇ, ನಮ್ಮ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಬ್ಯೂಟಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸೀಟಿ ಹೊಡೆಯಬೇಡಿ. ಅವರ ಹಿಂದೆ ಫಾಲೋ ಮಾಡಬೇಡಿ. 'ನಾ ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಸುವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮೋಸ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಹಾಗೇನಾದರೂ 'ಪ್ರೇಮ' ಅಂಕುರಿಸಿದರೆ ನಾವು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಇದ್ದಾರೆ !"

✪✪✪

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯೆಯ ಮನೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಅಬ್ದುಲ್ ವಶರ್ ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಂದು ಬಾಗಿಲು ತಟ್ಟಿದ. ಅವನ ಪತ್ನಿ ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯೆಯನ್ನು ಕರೆಯಲು ಆತ ಬಂದಿದ್ದ.

"ಯಾರು?" ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕೇಳಿದಳು ವೈದ್ಯೆ.

ಅಬ್ದುಲ್ ವಶರ್-ತನ್ನ ಹೆಸರು ಹೇಳತೊಡಗಿದ - "ಅಬ್ದುಲ್ ವಶರ್ ಹಾಫಿಜ್, ಹಾಜಿ, ಸಯಿದುದ್ದೀನ್ ಮಹ್ಮದ್ ಖಾನ್ ಇಲಮಿ ಕಾದರಿ....

ಈ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೇಳಿದ ವೈದ್ಯೆ ಹೇಳಿದಳು, "ಅಯ್ಯೋ, ಮುಂದೆ ಹೋಗಪ್ಪ, ನಾನು ಯಾರೋ ಪೇಶಂಟ್ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಬಂದಿರಬೇಕು ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ"!

✪✪✪



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿಚಾರಣಾ ಕಿಟಕಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳ ಬಳಿ ಯುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ಬಂದ.

"ಯೆಸ್ ಪ್ಲೀಸ್, ಏನು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು" ಎಂದು ಮುಗುಳ್ನಗೆಯ ಮಧುರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು ಯುವತಿ.

ಅದಕ್ಕೆ ಯುವ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದ - "ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಿಳಾಸ ಬೇಕಾಗಿತ್ತು!"

✪✪✪

"ಪ್ರಿಯೆ, ಒಂದು ಚುಂಬನದಿಂದ ನಮ್ಮ ನರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಹೆಚ್ಚಿ, ಶುದ್ಧ ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಮತ್ತೆ ನಾವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಫ್ರೆಶ್ ಮೂಡ್ ದೊರೆಯುತ್ತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಚುಂಬಿಸಲೇ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಿಯತಮ.

ಪ್ರಿಯತಮೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಿದಳು. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಚುಂಬಿಸಿದ ನಂತರ "ಹೇಗನಿಸಿತು ಪ್ರಿಯೆ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ ಪ್ರಿಯತಮ.

ಆಗ ಪ್ರಿಯತಮೆ ಹೇಳಿದಳು - "ನಾನು, ಕಾರ್ ಕದೀತಿಯ ಅಂದ್ಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ನೀನು ಬರಿ ಟೈರ್ ಕಳ್ಳ ಅನ್ನೋದು ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಬಿಡು. ನಿನ್ನಿಂದ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ !"

✪✪✪

✍ ಸಂಗಮೇಶ್

EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596



ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-1)
ಬೆಲೆ ರೂ. 28/-



ಅಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 26/-



ಪೊಲೀಸ್ ಸಬ್‌ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್ ಪರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 135/-



ಎಸ್.ಎಲ್.ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ. ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ (ಭಾಗ-2)
ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?
ಬೆಲೆ ರೂ. 69/-

'ದಿಕ್ಸೂಚಿ' ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಕೃತಿಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು: ವಸಂತ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2216342 , ಎಸ್.ಎಲ್.ವಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2280608, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2262442 **ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡ:** ಎಮ್ ಎಸ್. ಸೇಬಣ್ಣನವರ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2746514, ವಿದ್ಯಾಮಂದಿರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 2264419, ವಿನಾಯಕ ಏಜೆನ್ಸಿಸ್ © 2366612, ಆಕಳವಾಡಿ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ©2348123 **ಮೈಸೂರು:** ಸುಬ್ರಮಣ್ಯ ©424034, ಸರಸ್ವತಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©432990 **ಹಾಸನ:** ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 270540 **ಕೋಲಾರ:** ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 220688 **ಬಾಗಲಕೋಟೆ:** ತೋಸನಿವಾಲ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ © 420093, ವಂದಾಲ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ **ಬಿಜಾಪುರ:** ಕವಿತಾ ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©251833 **ದಾವಣಗೆರೆ:** ಕಾರ್ನರ್ ಬುಕ್ ಡಿಪೋ ©236389, ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©255591 **ಶಿವಮೊಗ್ಗ:** ಜಯಂತಿ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರ © 276631 **ಭದ್ರಾವತಿ:** ತ್ರಿಮೂರ್ತಿ ಅಂಡ್ ಬ್ರದರ್ಸ್© 266137 **ರಾಯಚೂರು:** ಎಸ್.ಎಸ್. ಗೊರೆಬಾಳ್ ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್ ಬುಕ್‌ಸ್ಟಾಲ್, ©1232560 **ಹೊಸಪೇಟೆ:** ಶಾರದ ಪುಸ್ತಕಾಲಯ © 98440-85758, ಅಶೋಕ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ **ಬೀದರ್:** ವಿದ್ಯಾ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ © 220004 **ಮಂಡ್ಯ:** ಹೆಚ್.ಪಿ. ನಂಜುಂಡಸ್ವಾಮಿ, ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ **ಗುಲ್ಬರ್ಗ:** ದೇಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಬ್ರದರ್ಸ್ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©94481-28135, ಸಿದ್ಧಲಿಂಗೇಶ್ವರ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©422431, ಎಸ್.ಎಸ್. ಭಾವಿಕಟ್ಟಿ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ ©425320 **ಚಿತ್ರದುರ್ಗ:** ದೀಪಕ್ ಬುಕ್ ಹೌಸ್ © 422654 **ಮಂಗಳೂರು:** ನಾಗರಾಜ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಏಜೆಂಟ್ - 98152-10870 **ಶಹಾಪುರ:** ಪ್ರಲ್ಹಾದ್ ತಿಳಿಗೋಳ ಕೆ.ಎಸ್.ಆರ್.ಟಿ.ಸಿ. ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್. **ಬೆಳಗಾವಿ:** A.B. M. ಏಜೆನ್ಸೀಸ್ - 2462803 ಕಿರಣ ಬುಕ್ ಸ್ಟಾಲ್ - 2462913 **ಗದಗ:** ಎನ್.ಟಿ. ಹುಯಿಲ್ ಗೋಳ - 539243 **ಚಾಮರಾಜನಗರ:** ಗೋವಿಂದರಾಜ್ - 740252 **ಇಲಕಲ್ :** ಮೊನಾಲಿಸಾ ಬುಕ್ ಹೌಸ್ - 94482 - 29099 **ಗೋಕಾಕ್:** ಡಿ,ವಿ, ಕಿತ್ತೂರ್ © - 324063 **ಬೈಲ್‌ಹೊಂಗಲ್:** ಎ.ಬಿ.ಮುದಕವಿ © - 733542

ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನೂತನ ಶಕೆ ಆರಂಭ!

ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನಮಂಜರಿ

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಪ್ತ ದಿನಗಳ ಕೈಗನ್ನಡಿ

ಸಚಿತ್ರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಯಾವ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನಿಯತಕಾಲಕ್ಕೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದ ನಿರೂಪಣೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಿತ್ಯನೂತನ.

ಪುಟ ಪುಟವೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ, ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಾ ವರ್ಣಮಯ, ವಿನ್ಯಾಸ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ.

ನೂರು ಪುಟಗಳ ಸಂಚಿಕೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ

ಜ್ಞಾನದಾಹಿಗಳನ್ನು ತಣಿಸಬಲ್ಲಂಥ ಮಾದರಿಯ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI. RNI NO. 65817 / 97
KANNADA MONTHLY CPMG / KA / BGW - 349 / 2003-05